

9 SEMPLICI  
TRUCCHI  
PER ...

# DIMAGRIRE VELOCEMENTE SENZA LA DIETA

---

RUGGERO STELLINO

# Dimagrire Velocemente Senza la Dieta

*Ecco come Smettere di  
Mangiare Troppo e*

*Dimagrire Velocemente senza  
la dieta con 9 semplici  
trucchi mentali*

Scritto da:

**Ruggero Stellino**

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

Altre opere di **RUGGERO  
STELLINO:**

[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i  
kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica](#)

Dimagrire velocemente con la dieta  
del digiuno intermittente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

# SOMMARIO

## INTRODUZIONE

TRUCCO N° 1: Come distinguere la fame emotiva da quella fisica...

TRUCCO N° 2: Picchietta con il dito questo punto specifico della tua faccia per diminuire lo stress e la fame nervosa...

TRUCCO N° 3: Bevi questa quantità di acqua in questo preciso momento della giornata per accelerare il metabolismo

TRUCCO N° 4: Riempi il tuo palloncino!

TRUCCO N° 5: Lo sai che i dolcificanti artificiali aumentano l'appetito? (anche la Stevia). Ecco perché non devi assumerli!

TRUCCO N° 6: Come usare lo zenzero per

bruciare grasso velocemente

TRUCCO N° 7: Ecco come eliminare un desiderio incontrollabile per un certo cibo...

TRUCCO N° 8: Se vuoi mangiare di meno devi eliminare lo stress e rilassarti. Ecco cosa devi fare

TRUCCO N° 9: Hai scelto il tuo gruppo dei pari? Fallo subito!

CONCLUSIONE





# INTRODUZIONE

L'autocontrollo è una lotta continua per molte persone, specialmente quando si tratta di cibo. Mangiare troppo in un solo pasto o assumere troppe calorie durante il giorno sono cattive abitudini comuni che possono essere difficili da eliminare.

Se hai mai provato a perdere peso mettendoti a dieta, probabilmente hai già sperimentato le voglie costanti e i brontolii della pancia. E anche se i tuoi amici potrebbero aver finalmente capito che i tuoi brontolii allo stomaco non

sono il segnale minaccioso di un improvviso acquazzone in arrivo, hai la sensazione che a loro non dispiacerebbe se ti liberassi del falso allarme.

Fortunatamente, calmare i brontolii della pancia non è una cosa difficile da fare.

Anche se in apparenza possono sembrare la stessa cosa, la **fame** e **l'appetito** sono processi separati. La fame è il bisogno fisico e reale di cibo. L'appetito, invece, è il desiderio condizionato di mangiare, come quello che senti nel momento in cui vedi quel bel pezzo di torta al cioccolato subito dopo aver terminato una cena più che abbondante. Il primo può tenerci in vita, ma quest'ultimo ci fa ingrassare. Ed è

anche la ragione per cui non ci sentiamo mai pieni dopo aver mangiato a sazietà.

Fortunatamente, in questo ebook scoprirai dei semplici suggerimenti e trucchi efficaci che ti aiuteranno a sopprimere l'appetito e sfruttare la tua fame reale per dimagrire velocemente e mostrare ai tuoi amici un fisico sexy senza mai più sognare ad occhi aperti le barrette di cioccolato. Ora, il tuo cervello può finalmente concentrarsi su cose diverse dal cercare sempre cibo!

**Sei pronto a dominare la tua fame?**

Se la risposta è SÌ, allora continua a leggere...





# **TRUCCO N° 1: Come distinguere la fame emotiva da quella fisica...**

**Mangia quando hai fame...**

... ma solo quando hai VERAMENTE fame.



Questo primo consiglio di solito confonde i lettori...

Quello che in realtà voglio e che tu inizi ad ascoltare l'intelligenza naturale del tuo corpo e quindi imparare a capire



quando il tuo corpo ha *veramente fame*. Quello che devi imparare è la differenza tra fame emotiva e vera fame fisica. Il tuo corpo è dotato di un sistema in grado di indicarci il momento in cui hai bisogno realmente di mangiare. La fame è un bisogno dell'organismo, così come lo è bere e dormire, senza rispettare questi tre bisogni, non si può vivere. La fame è un bisogno, è un segnale che l'organismo usa per indicare che stai per allontanarti dalla zona del “piacere”. Tutti gli animali, in natura, tendono ad allontanarsi dal dolore per avvicinarsi al piacere, **e tu non sei un'eccezione!**

Anche tu fai parte del regno animale, e come tale rispondi alle stesse leggi

biologiche di tutti gli altri animali. Diventa consapevole di tutto questo, accettalo, e capirai tante cose di te stessa... quindi, come tutti gli animali impara a mangiare quando hai fame, e non quando lo dice l'orologio.

Elimina l'abitudine del pranzo, della cena e della colazione. Conosci qualche animale che vive libero in natura che pranza, cena o fa colazione? Conosci qualche animale che vive libero in natura obeso? Insegna alla tua famiglia a mangiare quando ognuno di voi ha fame. Questo non è mancanza di rispetto per la famiglia, la mancanza di rispetto per la famiglia, per me, e vedere qualcuno che ha fame, ma non può mangiare finché

non ci si siede tutti a tavola. Ho conosciuto donne che anche se avevano fame, per esempio, alle ore 13:00, non potevano mangiare, perché dovevano aspettare i loro mariti che tornavano dal lavoro alle ore 16:00, altre, smangiucchiavano durante la giornata, ma poi quando mangiavano a pranzo con i loro mariti, mangiavano senza aver realmente fame, mangiavano solo per rispetto verso il marito. Altre mangiano durante la mattinata perché hanno fame, ma poi mangiano anche a pranzo senza avere fame ma solo perché è l'ora di pranzo e bisogna mangiare perché qualcuno ha deciso che verso le ore 13 gli esseri umani devono pranzare...

## *questo ti fa ingrassare!*

Cosa c'è di male ad essere d'accordo nel mangiare ognuno per conto suo e solo quando hai veramente fame e non quando qualcuno decide per te che è ora di mangiare?

*Impara a mangiare quando hai fame ma solo quando hai veramente fame!*

Se ci pensi, dietro questa regola, c'è un'idea fondamentale, ovvero quella di dare retta ai propri **sensi**. Dobbiamo imparare a farlo poiché non siamo più abituati. Quante volte chi ti è vicino o la cultura ti hanno condizionato a fare l'esatto contrario? I genitori, da piccola, ti hanno insegnato a fare esattamente

l'opposto, dicendoti: *“È ora di pranzo, mangia e finisci tutto quello che hai nel piatto!”* Ora, però, sei adulta e la nuova regola è: *“Ascolta il tuo corpo”, “mangia solo quando hai fame”*.

Il problema è che, invece, mangiamo in ogni occasione, ad esempio quando siamo nervosi per placare l'ansia, e si parla, in questo caso, di fame nervosa o emotiva. Può succedere anche che si mangi perché, pur non avendo particolarmente fame, abbiamo visto una pubblicità che ci ha fatto venire voglia di un dato cibo. Nella società attuale anche la visione di un'immagine è in grado di farci venire fame. Ad esempio, se ti faccio vedere un bel piatto di pizza

fumante, con la mozzarella che si sfilaccia mentre il boccone si avvicina alle labbra che succede? Che ti viene fame e inizi a produrre saliva...



Si tratta di un riflesso condizionato, lo stesso di cui ci parlava, un centinaio di anni fa, Ivan Pavlov, il teorizzatore del condizionamento. Lavorando con i suoi cani, si era reso conto che esisteva la

possibilità di condizionare una certa reazione a un dato segnale. Ogni volta che dava da mangiare ai suoi cani faceva precedere il pasto dal suono di una campanellina. L'ha fatto diverse volte fino a rendersi conto che era sufficiente il suono della campanellina, anche in orario diverso da quello dei pasti, per far arrivare il cane affamato che iniziava a sbavare e salivare anche se non vedeva la sua ciotola con il pasto. Quindi, a quel punto, lo stimolo della fame non era più condizionato dalla vista del cibo, era sufficiente il suono della campanellina per scatenare la conseguente risposta fisica.

Anche a noi esseri umani accade la

stessa cosa, siamo preda inconsapevole dello stesso meccanismo. Spesso, quando avvertiamo lo stimolo dell'appetito, non si tratta di vera fame ma solo di un condizionamento esterno, perché, magari, sono le 13 e ci corre l'obbligo di mangiare o abbiamo visto la pubblicità di un cibo che ci piace in modo particolare o, ancora, ci è passato sotto il naso il profumo di una pietanza che adoriamo.

***Come fare, quindi, a riconoscere la vera fame da un semplice condizionamento esterno?***

Possiamo aiutarci con la scala delle



dieci diverse intensità dello stimolo della fame di **Paul McKenna**, un sistema fantastico per sapere esattamente quando incominciare a mangiare e quando fermarti.

### **La scala della fame**

- 1) **Indebolito**
- 2) **Famelico**
- 3) **Affamato**
- 4) **Leggermente affamato**
- 5) **Indifferente**
- 6) **Soddisfatto**

7) Sazio

8) **Pieno**

9) **Strapieno**

10) **Nauseato**

Impara a riconoscere queste dieci sensazioni. Prova, già in questo momento, a concentrarti e a capire quanta fame hai. Fissa l'attenzione sulla sensazione di fame che proviene dal tuo stomaco. Da uno a dieci quanta fame hai in questo momento?

Come regola generale, avrai voglia di mangiare quando ti renderai conto di

essere tra il livello 3 e 4 della scala e vorrai smettere di mangiare quando sarai intorno al livello 6 o 7, quando cioè ti sentirai piacevolmente soddisfatta o sazia, ma non ancora piena o strapiena. L'obiettivo sarà quello di non arrivare mai più ai livelli periferici della scala, quindi cerca di mantenerti sempre tra il livello 3 e il livello 7.

Se impari ad ascoltare il tuo corpo, potrai capire se davvero hai fame e quanta ne hai, se si tratta di vera fame o se è soltanto fame nervosa o dovuta a noia, quella che ti assale quando non hai nulla da fare o ancora se si tratta solo di un'abitudine. Per quanto riguarda questo punto, per capire se si tratta solo di fame

nervosa, prova a fare questo semplice esercizio:

prendi un foglio grande A4, disegnaci sopra un punto interrogativo grande e scrivici sotto la seguente domanda: *Ho davvero fame o voglio solo cambiare il mio umore?*



*Ho davvero fame o voglio solo  
cambiare il mio umore?*

Poi appendi quel foglio nel frigo e nel mobile dove hai il cibo, il punto interrogativo è lì per ricordarti di fermarti prima di afferrare uno snack e di renderti conto se realmente hai fame.



# **TRUCCO N° 2: Picchietta con il dito questo punto specifico della tua faccia per diminuire lo stress e la fame nervosa...**

Prima di cominciare l'esercizio, bevi mezzo litro di acqua, poiché è impossibile definire la differenza tra il segnale di sete e quello della fame, è un'ottima idea bere dell'acqua quando ti viene fame (*nel prossimo trucco capirai perché*), subito dopo aver bevuto l'acqua fai questo esercizio di



## **Equilibrio Emozionale** per diminuire lo Stress e quindi la fame nervosa:

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa completamente anche se in questo momento sono **stressata e credo di avere fame** a livello più profondo, fin dalla prima volta che ho sentito questo **stress e questa sensazione di fame** e ora scelgo di lasciare andare questo **stress e questa sensazione di fame** e di tornare completamente nel mio potere di **gioia, facilità, grazia e rilassamento.***

Mentre dichiari questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare con il dito indice sotto il naso.



Se dopo 20-30 minuti hai ancora la sensazione di fame allora significa che si tratta di vera fame, valuta il livello di fame con la scala di **Paul McKenna** e mangia quello che vuoi.



# **TRUCCO N° 3: Bevi questa quantità di acqua in questo preciso momento della giornata per accelerare il metabolismo**

**Bevi mezzo litro di acqua prima dei  
pasti**

Bere acqua è una delle regole più importanti non solo per regolare la fame e per dimagrire ma anche per migliorare la salute e il benessere fisico e mentale.

Il corpo è formato da cellule, che

come noi hanno bisogno di cibo, acqua e ossigeno. Se gli vengono fornite queste cose, riescono a funzionare bene e quindi sono anche in grado di prendere il grasso, utilizzarlo come cibo e trasformarlo in energia. Per te questo significa perdere grasso, peso, centimetri e sentirti più energica. Interessante vero?

Pensa che l'acqua è così importante per le cellule che una disidratazione del solo 1% del peso corporeo si ripercuote sulle attività fisiche del nostro organismo. Se la disidratazione sale al 5% compaiono crampi, debolezza e maggiore irritabilità. Con il 10% vi è rischio di insorgenza del colpo di

calore, e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Il 20% di disidratazione può portare a rischiare la morte per arresto completo delle funzioni fisiologiche. Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la performance di un 20%. Addirittura se il contenuto di acqua nella cellula scende sotto il 50% i processi vitali si paralizzano, spesso anche in modo irreversibile.

Perché ti dico questo? Perché desidero che inizi a comprendere che se non c'è la giusta quantità di acqua le tue cellule non riescono a lavorare! Se non lavorano, il tuo intero corpo non lavora

bene, non "risponde ai comandi". Se sei a dieta o meglio se hai intenzione di seguire i consigli di questo libro, farai meno fatica se bevi la giusta quantità d'acqua per te.

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è dovuta al fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, compresa **l'obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta

medica di un medico Iraniano ,  
**Fereydoon Batmanghelidj**, egli  
sostiene che molte malattie degenerative  
potrebbero essere prevenute  
semplicemente bevendo più acqua  
giornalmente. Tutti sanno che l'acqua è  
“buona” per il corpo, ma pochi sanno  
quanto sia importante per il benessere di  
ciascuno o cosa accade all'organismo se  
non riceve il suo fabbisogno giornaliero  
di acqua. Un errore che fanno in molti, e  
quello di pensare che tè, caffè, alcool e  
bibite tipo succhi di frutta o peggio  
ancora che bibite gassate e zuccherate,  
possano essere dei sostituti dell'acqua,  
anche se quelle bevande contengono  
acqua, in realtà contengono anche  
elementi diuretici e disidratanti, tipo la



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

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

Detto ciò, sai perché gli obesi sono sempre in aumento? Perché essi ***non sanno distinguere la fame dalla sete*** e non conoscono la differenza tra liquidi e acqua...

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

di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello. Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali come stimolo a mangiare.

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

*Le persone che bevono acqua mezzora prima dei pasti e 2-3 ore dopo i pasti, riescono a separare le due sensazioni sete-fame.*

In questo modo, avendo il corpo sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il

bisogno di assumere acqua. Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete. Il motivo per cui tendiamo ad acquistare peso è semplice: noi mangiamo per fornire energia al cervello per la sua incessante attività, ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello. Il resto viene immagazzinato, a meno che non fai attività fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%. Mentre quando la fonte di energia è l'acqua, non c'è deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina. Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente

**l'alcool, il caffè e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. Ancora meglio è se decidi di non berle affatto!**

**Come faccio a sapere quanta acqua devo bere?**

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

*peso x 3 : 100 = Acqua necessaria*

*esempio su di una persona che pesa 70 kg.*

*70 x 3 = 210 : 100 = 2,10 Litri.*

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

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

I momenti migliori per bere acqua sono almeno un bicchiere mezzora prima dei pasti e un bicchiere 2-3 ore dopo i

pasti, più altri due bicchieri durante la giornata. Ovviamente questa è la quantità minima che dovresti bere. L'ideale sarebbe intorno ai 2,5 litri al giorno o comunque la quantità che ti è uscita dal calcolo matematico precedente.

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

- 1) Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglia, poi un'altra bottiglietta da mezzo litro nel pomeriggio, fai questo per una settimana e vedrai che inizierai già a sentirti

meglio. Incrementa poi gradualmente aggiungendo un'altra bottiglietta mezzora prima del pranzo e dopo qualche giorno un'altra alla sera mezzora prima della cena. Organizzati subito mettendo delle bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a casa. Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

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

3) Cerca di bere un po' di acqua alla volta, ma spesso, perché bere tutta l'acqua in un solo momento non serve a nulla. Meglio un sorso ogni ora che un litro tutto in una volta. Se bevi un litro d'acqua di seguito, il tuo corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno. Diversamente se ne bevi un po' alla volta il tuo corpo riuscirà ad assorbirla e ad utilizzarla per far funzionare meglio il tuo corpo e quindi anche a dimagrire più velocemente.



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

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

Cominciamo col dire che devi bere acqua naturale e non acqua gasata, perché 2,5 litri di acqua gasata al giorno ti gonfierebbe lo stomaco come un palloncino. Alcuni trovano pesante digerire anche l'acqua naturale, questo dipende dal residuo fisso dell'acqua, cioè i sali minerali ed altre sostanze

contenute in essa. Sull'etichetta delle varie marche di acqua trovi la scritta residuo fisso a  $180^{\circ}$ , più il valore è basso più l'acqua è digeribile. Ti consiglio di scegliere l'acqua con un valore tra 50 milligrammi e 500 milligrammi per litro. Ovviamente più si avvicina ai 50 milligrammi, meglio è...

**E se bevo meno della quantità d'acqua necessaria al mio corpo, cosa succede?**

1) Potresti sentirti stanca, te ne accorgi quando vai al mare, di solito alla sera ti senti stanca e senza forze. Questo dipende dal

fatto che sole, sudore e vento ti hanno portato via molta acqua dal corpo.

2) Potresti avere difficoltà di concentrazione.

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

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

5) Puoi avere problemi di ritenzione idrica. (infatti quando non dai acqua al tuo corpo quella

poca che ha, tende a "tenersela").

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

Potrei continuare, ma credo che ti basti per cominciare subito a bere ACQUA! Non aspettare, bevi subito un bicchiere di acqua, prendi la sana abitudine di bere come ti ho spiegato in questo capitolo, vedrai che un giorno mi ringrazierai.

Io l'ho già fatto con chi mi ha insegnato a bere 2 litri d'acqua al giorno come quantità minima e a berla mezzora prima dei pasti e due-tre ore dopo i

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

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

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

- 1) Il sangue è composto per l'85% di acqua. Bere acqua migliorerà la tua circolazione, che significa: un migliore afflusso di

ossigeno, un migliore apporto di nutrienti a tutti gli organi, e una migliore eliminazione di scorie e tossine.

2) Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucida mentalmente.

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

4) Il nostro corpo ha bisogno di acqua per svolgere tutte le sue

funzioni, compresa quella di farti **dimagrire**.

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

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

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

c) Studi preliminari indicano che da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero alleviare significativamente i dolori di

schiena e nelle giunture nell'80% delle persone che soffrono di questi mali.

d) Una semplice riduzione del 2% di acqua nel corpo umano può provocare incoerenza nella memoria a breve termine, problemi con la matematica e difficoltà nel focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.

e) Bere 8 bicchieri d'acqua al giorno diminuisce il rischio di cancro al colon del 45%, può diminuire il rischio di cancro al seno del 79% e del 50% la



probabilità che si sviluppi nella vescica.

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente l'elemento più efficace per dimagrire. Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che le aiuti a "bruciare grasso", l'alternativa più sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli scaffali dei supermercati. Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l'acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo stimolo dell'appetito in maniera naturale. In secondo luogo l'acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso

accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

Se non si assume una quantità sufficiente di acqua infatti, i reni non funzionano in maniera corretta. E quando i reni non lavorano bene, una parte della loro funzione viene svolta dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è quella di metabolizzare parte del grasso immagazzinato e trasformarlo in energia utilizzabile dal nostro corpo. Ma se il fegato è impegnato nell'assolvere alle funzioni dei reni, non può espletare le sue specifiche funzioni metaboliche a pieno regime. Di conseguenza il fegato metabolizza meno grassi ed il grasso si accumula nel corpo, impedendo la

perdita di peso.

Bere molta acqua inoltre, aumenta la frequenza delle orinazioni. Orinazione e sudorazione sono due modi in cui il corpo smaltisce il calore (energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più calorie. Alcuni esperti hanno ipotizzato che bere acqua fredda permetta di consumare più calorie perché il corpo deve utilizzare più energie per scaldare l'acqua. Tuttavia i dati disponibili sono ancora troppo pochi e le differenze dei risultati ottenuti dai ricercatori con i loro studi sull'incremento del dispendio energetico per 60 minuti – si va dal

4,5% al 24% - suggeriscono la necessità di ulteriori ricerche.

È invece stato verificato come la termogenesi indotta dall'acqua possa essere attribuibile all'effetto che la stessa ha sul sistema nervoso simpatico. Anche se il processo non è stato ancora del tutto compreso, i ricercatori hanno scoperto che assumere grandi quantità d'acqua aumenti l'attività nervosa simpatica ed il rilascio di noradrenalina che, a sua volta, aumenta la conversione del glicogeno in glucosio e stimola la lipolisi. ***In pratica, bere acqua aiuta a stimolare il metabolismo ed a consumare più calorie!***

## Acqua e limone

Un altro consiglio che voglio darti è quello di bere ogni mattina, a digiuno, una tazza di acqua tiepida (mi raccomando, ho detto tiepida non bollente, perché il calore eccessivo disperde la vitamina C), con mezzo limone spremuto. In questo modo non solo stimolerai l'apparato digerente, ma godrai anche di una serie di vantaggi per la tua salute:

- aiuta a combattere il raffreddore durante il periodo invernale grazie al suo contenuto di vitamina C.

- regola la pressione sanguigna
- riduce il livello di acidità generale dell'organismo aiutandoti a perdere peso più in fretta
- aiuta a combattere gli attacchi di fame grazie al suo ricco contenuto di pectina
- favorisce la produzione di bile aiutando la digestione
- favorisce la minzione e quindi l'espulsione delle tossine
- riduce le imperfezioni della pelle e le rughe

- può alleviare gengiviti e mal di denti e mantenere l'alito fresco

Insomma, possiamo dire che il limone è salutare e benefico e berlo al mattino con l'acqua può solo essere d'aiuto per prevenire o risolvere alcuni disturbi che condizionano il benessere quotidiano.





# **TRUCCO N° 4: Riempi il tuo palloncino!**

Il tuo stomaco è molto simile ad un pallone d'acqua. Quando è vuoto, è relativamente piccolo e morbido. Quando lo riempi, si allunga e diventa più teso. Ci sono speciali cellule nervose nel rivestimento del tuo stomaco chiamate propriocettori che rilevano questo allungamento e inviano un messaggio al tuo cervello che sei pieno. Ora, l'unica cosa che questi propriocettori possono percepire è lo stretching. Non possono percepire la

differenza tra un litro di latte scremato e un piatto di lasagne. Tutto quello che sanno è che *qualcosa* ti sta riempiendo lo stomaco. Quindi puoi usare questo a tuo vantaggio...

Come hai già letto prima, l'acqua non ha calorie ma occupa molto spazio nello stomaco e, grazie ai propriocettori, crea una sensazione di pienezza o *sazietà*. Proprio di recente, mentre scrivevo questo ebook, un'altro studio ha scoperto che le persone che hanno bevuto due bicchieri d'acqua prima dei pasti si sono riempiti prima, hanno mangiato meno calorie e hanno perso più peso.

*Quindi puoi usare la stessa strategia dell'acqua scegliendo cibi con un contenuto d'acqua più alto rispetto a quelli con meno acqua.*

Ad esempio, l'unica differenza tra uva e uvetta è che l'uva contiene circa 6 volte più acqua. Quell'acqua fa una grande differenza in quanto ti riempie prima lo stomaco. Sentirai un maggiore grado di sazietà dopo aver mangiato 100 calorie di uva - che è una piccola ciotola - di quanto faresti dopo aver mangiato un centinaio di calorie in uvetta, che è solo un quarto di tazza.

Anche le verdure come lattuga, cetrioli e pomodori hanno un contenuto

di acqua molto elevato, così come le zuppe a base di brodo. Se inizierai i tuoi pasti con un'insalata o una ciotola di zuppa, probabilmente consumerai meno calorie in quei pasti. E se stai cercando uno spuntino tra i pasti, la frutta fresca probabilmente ti sazierà di più e con meno calorie rispetto alla frutta secca.



**TRUCCO N° 5: Lo sai che i  
dolcificanti artificiali  
aumentano l'appetito?  
(*anche la Stevia*). Ecco  
perché non devi assumerli!**

Molte persone sostituiscono lo zucchero con i dolcificanti artificiali nella convinzione che questo ridurrà il loro apporto calorico e causerà la perdita di peso. Sembra plausibile. Diversi studi, tuttavia, non hanno mostrato alcun effetto positivo sulla perdita di peso consumando dolcificanti

artificiali in sostituzione allo zucchero normale.

Invece, secondo studi scientifici, i dolcificanti artificiali possono **aumentare l'appetito e aumentare la voglia per il cibo dolce.**

E un recente studio indipendente ha dimostrato che il passaggio da bevande con dolcificanti artificiali all'acqua ha chiaramente aiutato le donne a perdere peso:

**[Studio: evitare le bevande dietetiche aiuta le donne a perdere peso](#)**

Questo potrebbe succedere perché il

corpo aumenta la secrezione di insulina in previsione che lo zucchero apparirà nel sangue. Quando ciò non accade, la glicemia scende e aumenta la fame. Inoltre, i dolcificanti artificiali possono mantenere una dipendenza dai dolci e portare a voglie di snack. E gli effetti a lungo termine del consumo di dolcificanti artificiali sono sconosciuti.

Gli studi che affermano di mostrare effetti neutri o positivi degli edulcoranti sono solitamente [finanziati dall'industria delle bevande](#).

A proposito, la **Stevia** è commercializzata come alternativa naturale ai dolcificanti artificiali. Sono



solo chiacchiere del marketing. Non c'è niente di naturale in [una polvere bianca super-dolce trasformata come la Stevia.](#)

Se hai problemi a perdere peso, ti suggerisco di evitare completamente i dolcificanti. Come bonus inizierai presto a goderti la naturale dolcezza del cibo vero e non la dolcezza artificiale del cibo spazzatura e delle bibite dietetiche.



# **TRUCCO N° 6: Come usare lo zenzero per bruciare grasso velocemente**

Lo zenzero ti aiuta a mangiare di meno senza troppi sforzi: questa spezia infatti, grazie alla sua azione "riscaldante" appaga in fretta la fame e mantiene più a lungo il senso di sazietà. Alcuni minerali contenuti nello zenzero, insieme ad altre sostanze che calmano l'ansia e lo stress, aiutano a placare l'appetito improvviso, di origine nervosa, allontanando l'insana voglia di mangiare che viene soltanto dalla testa, senza corrispondere a un

esigenza reale del corpo.

Hai voglia di zuccheri?

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

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

*È riscaldante, toglie la fame e brucia i grassi. In alternativa, è ottimo anche il succo di acai, il frutto della vita che arriva dall'Amazzonia. In erboristeria e nei negozi di cibo bio trovi questa bevanda già pronta: bevine mezzo*

*bicchiere con un pizzico di zenzero quando ti prende il pensiero ossessivo di dolci. Con questo drink a zero calorie riempi il buco nello stomaco e non ingrassi.*

**E se invece voglio qualcosa per mangiare meno durante i pasti?**

Allora fai così:

*-30 minuti prima dei pasti principali, bevi un infuso di karcadè, aromatizzato con un pizzico di zenzero in polvere: questa tisana è ottima per chi è a dieta perché riempie lo stomaco e previene gli eccessi a tavola.*

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

Lo zenzero o meglio la radice dello *Zingiber officinalis*, è una pianta appartenente alla famiglia delle Zingiberacee (che comprende ben 800 specie). La pianta che si sviluppa dalla radice tuberosa che usiamo e conosciamo come spezia può essere alta all'incirca un metro. È un'erba perenne. Le foglie e i rizomi hanno un odore fragrante quando vengono tagliati. Sono bianchi o gialli all'esterno e diventano grigio-marroni oppure arancio quando invecchiano e crescono oltre i 2,5 cm di diametro. Si crede che questa pianta sia

originaria dell'india e successivamente sia stata introdotta in Cina. Lo zenzero ha cominciato a fare la sua comparsa nell'alimentazione sotto forma di spezia e poi nel mondo della medicina popolare. Oggi è prodotto soprattutto in India, in Cina e in Thailandia, anche se quello Indiano resta di qualità superiore.

## **Come acquistarlo?**

Se si decide di consumare lo zenzero fresco è importante verificare che la scorza sia soda e compatta, non raggrinzita e senza tracce di muffa. Il rizoma deve essere pieno e, una volta tagliato, non troppo fibroso. Il colore

deve andare, invece, dal bianco al giallo. Alcune specie più pregiate hanno dei cerchi bluastri attorno alla radice. È bene accertarsi che lo zenzero sia stato coltivato con metodi di coltura biologica e non trattato con sostanze chimiche, soprattutto se si ha intenzione di usarlo a scopi dimagranti o terapeutici. Bisogna ricordarsi di eliminare le parti macchiate al momento dell'uso, aiutandosi con un pelapatate per sbucciarlo. La radice può essere conservata per alcune settimane, dopo averla avvolta nella carta oleata, in un barattolo di vetro chiuso e riposto in frigo. Quello in polvere, invece, va conservato in un luogo asciutto al riparo dalla luce e consumato nel giro di



qualche settimana, prima che si disperdano o si riducano i principi attivi.



# **TRUCCO N° 7: Ecco come eliminare un desiderio incontrollabile per un certo cibo...**

Penso sia capitato anche a te, occasionalmente, di provare un desiderio smodato per un certo cibo, una sensazione di mancanza estrema che nessun altro avrebbe potuto colmare. In realtà questa sensazione può essere riferita anche ad altre cose oltre al cibo e non tutte risultano negative. Ad esempio, quando siamo stanchi sentiamo

fortemente il richiamo di una bella dormita, quando abbiamo sete andiamo alla ricerca di acqua da bere. Questi impulsi sono assolutamente fisiologici e fanno parte del modo di comunicare del corpo che ci avverte, così, dei suoi bisogni. Quello che risulta importante, alla resa dei conti, è quanto beneficio traiamo dal soddisfacimento della nostra “voglia”: un buon sonno è quanto mai ristoratore, dell'acqua fresca ci disseta e ritempra le nostre forze...

Purtroppo, però, con il cibo si creano, talvolta, dei veri e propri circoli viziosi assai poco salutari, compulsioni difficilmente gestibili, dove non riusciamo a distinguere tra sostanze

benefiche e tossiche. Non mi riferisco a disturbi seri e patologici come anoressia e bulimia, ma a quella spinta interiore che ci fa affermare che “*non posso rinunciare a...*” nei confronti di sostanze comuni quali il caffè, il cioccolato, la pizza, il pane, e via dicendo.

Le compulsioni alimentari possono avere origine sia fisica che mentale. Da un punto di vista prettamente fisiologico, **il corpo ci invia dei segnali quando rileva una carenza di nutrienti.** Se la nostra alimentazione è salutare e il nostro corpo abbastanza disintossicato, si instaura un meccanismo naturale per cui questo ci avverte quando ha bisogno

di determinate sostanze. La voglia di dolce ci segnala che il nostro corpo ha bisogno di carboidrati (sotto forma, ad esempio, di frutta), mentre la voglia di salato ci dice che abbiamo bisogno di consumare più verdura a foglia, ricca di sali minerali e micronutrienti. I componenti naturali del nostro cibo regolano la sensazione di sazietà a livello del metabolismo cellulare, l'impulso si placa con l'apporto delle sostanze mancanti e l'equilibrio è ristabilito. Ma quando nella nostra alimentazione sono compresi ingredienti raffinati e stimolanti come sale, olio e zucchero, questi inducono delle compulsioni che hanno ben poco di rassicurante, in quanto non si raggiunge

mai uno stato di piena soddisfazione e di benessere. Cioccolato e patatine esigono sempre un ulteriore morso per cercare di placare la richiesta... **e più ne mangi, più senti il bisogno di mangiarne!**

Può anche succedere – e ti assicuro che succede spesso – che **la compulsione a consumare cibi raffinati, salati e zuccherati maschera una carenza di nutrienti essenziali.** I tanti “*cibi finti*” presenti sugli scaffali dei supermercati apportano calorie dense ma vuote, che vengono trasformate subito in grasso e lasciano la cellula a pretendere la sua fame di nutrienti, senza i quali essa non può ripararsi, crescere, produrre energia e ripulirsi. Nella

peggiore delle ipotesi è costretta a sopravvivere come può, talvolta trasformandosi in cellula cancerosa, molto più resistente e capace di sopravvivere anche in carenza di ossigeno.

Ora voglio insegnarti un esercizio per fermare le tue compulsioni cercando di eliminare determinati alimenti ritenuti poco salutari, affrontando una parte del problema. In realtà, bisognerebbe aggiungere a questo esercizio una sana abitudine che **corregga le carenze nutrizionali che, a monte, hanno generato le richieste dell'organismo**, introducendo cibi sani e nutrizionalmente ricchi di vitamine e sali



minerali come frutta e verdure.

## **Come eliminare le compulsioni?**

Quando ti capita una voglia improvvisa e ti senti come se dovessi esaudire quella voglia istantaneamente, nella maggior parte delle volte si tratta di una cosa specifica, come la voglia di Nutella, Coca Cola, Pizza, eccetera, devi sapere che qualsiasi voglia tu possa provare è sempre frutto di un comportamento appreso.

*“Qualsiasi voglia tu possa provare è sempre frutto di un comportamento appreso.”*

Questo significa che non sei nata con quella voglia e che, se l'hai imparata, puoi anche disimpararla, e lo puoi fare in pochi minuti.

Ora voglio insegnarti una tecnica per riprogrammare la tua mente affinché tu smetta per sempre di avere voglia di un cibo particolare. Nell'esempio sotto useremo la compulsione verso la Nutella, ma tu puoi sostituire la Nutella con il cibo di cui tu hai bisogno di eliminare.

**Attenzione:** esegui questo esercizio solamente se vuoi davvero smettere di mangiare un certo alimento una volta per sempre!

## *Fase 1*

Mettiti comoda, seduta su una sedia o sul divano, davanti alla TV, senza incrociare le gambe o le braccia.

Chiudi gli occhi, e guarda te stessa mentre prendi il telecomando e accendi la TV.

Nella TV vedi te stessa seduta a tavola nella tua cucina, sul tavolo, davanti a te, hai un piatto, un piatto pieno di VERMI o SCARAFAGGI o qualunque cosa ti faccia schifo, che ti provoca un senso di disgusto o nausea...

guarda te stessa mentre mangi quei

VERMI ...

ora associati all'immagine, cioè sempre con l'occhio della mente, immagina di alzarti e entrare in te stessa...quindi non vedi più te stessa che mangia quei VERMI ma... ora vedi tutto con i tuoi occhi... come se realmente tu stessi seduta con la forchetta in mano e stessi mangiando quei VERMI...

mentre mangi quei VERMI viscidissimi e puzzolenti, percepisci l'odore disgustoso e nauseante che emanano...

senti il sapore disgustoso di quei vermi viscidissimi e mollicci sulle tue labbra... e immagina di sentire il sapore

schifoso di quei VERMI mentre gli schiacci tra i tuoi denti...

se questa sensazione di disgusto dovesse ruotare come una pallina, da che parte girerebbe?

Aumenta la velocità della rotazione, falla girare di più fino ad espanderla in tutto il tuo corpo... nel momento in cui la sensazione di disgusto aumenta, unisci il dito pollice con il dito mignolo della mano sinistra e tienili uniti finché non ti dico di staccarli...

Continua ad aumentare la velocità della pallina fino a quando non provi una leggera nausea, in quel momento fermati e stacca le dita...

Apri gli occhi e rilassati qualche secondo...

Ripeti nuovamente tutta la prima fase, poi passa subito alla seconda fase...

## *Fase 2*

Ora chiudi nuovamente gli occhi, pensa ad un vasetto di NUTELLA, immagina di avere davanti a te un vasetto di NUTELLA da 2 kg...

Versa tutta quella NUTELLA in un piatto pulito... rendi l'immagine di quel piatto pieno di NUTELLA sempre più grande, ingrandiscila sempre di più... falla diventare GIGANTE, più grande di

te... ingrandiscila sempre di più e avvicinala sempre di più a te fino a farla passare attraverso di te e lasciala uscire dall'altra parte...

Ora unisci il pollice con il mignolo della mano sinistra... ricordati del piatto pieno di VERMI viscidì, puzzolenti e disgustosi... ricordati del sapore disgustoso nella tua bocca mentre li schiacciavi...

Ora immagina di mangiare un po' di NUTELLA dall'altro piatto, quello pieno di NUTELLA, prendi un cucchiaino e mangia un po' di NUTELLA... mentre mangi quel cucchiaino di NUTELLA... ti accorgi che all'interno del cucchiaino c'è

qualcosa che si muove...

Ti accorgi che quel cucchiaino e quel piatto di NUTELLA è stato mischiato con il piatto di VERMI schifosi e disgustosi che si muovono nella NUTELLA diventata ormai viscida e puzzolente...

Ora immagina di mangiare quella NUTELLA mischiata con quei VERMI viscidissimi... percepiscine il sapore nella tua bocca mentre schiacci i VERMI tra i tuoi denti mischiati con la NUTELLA e mentre il tutto si appiccica al palato...

Immagina di ingoiare quella NUTELLA piena di VERMI che scivolano nel tuo stomaco... continua a



immaginare ciò finché non ti viene nuovamente un senso di nausea...

Ora apri gli occhi e stacca le dita...  
rilassati un attimo...

Prendi il vasetto di NUTELLA con la mano destra e con la mano sinistra unisci nuovamente il pollice con il mignolo...

Che sensazione ti fa tenere in mano quel vasetto pieno di NUTELLA e VERMI viscidì e puzzolenti?

Hai il coraggio di aprire quel vasetto?

**P.S.** *se la voglia di NUTELLA persiste, puoi ripetere l'esercizio tutti i giorni fino ad eliminarla totalmente...*

**P.P.S.** Ti consiglio di registrare con la tua voce l'esercizio che hai appena finito di leggere, leggi lentamente, registra e poi fai l'esercizio ascoltando la tua voce.



# **TRUCCO N° 8: Se vuoi mangiare di meno devi eliminare lo stress e rilassarti. Ecco cosa devi fare**

Lo stress può portare a mangiare troppo, quindi è importante trovare dei modi per ridurre la quantità di stress nella tua vita.

Lo stress cronico aumenta i livelli di cortisolo, un ormone che aumenta l'appetito. Gli studi hanno dimostrato

che l'essere stressati può portare a mangiare troppo, ad aumentare la fame, ad abbuffarsi e di conseguenza ad aumentare di peso.

Esistono tanti modi semplici ed efficaci per ridurre i livelli di stress giornalieri . Prendi in considerazione l'uso dello yoga, l'ascolto di musica, il giardinaggio, la [meditazione](#), [l'attività fisica](#) e le tecniche di respirazione.

Ora voglio mostrarti una tecnica di rilassamento che consiste nell'eseguire alcune posizioni YOGA per la 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.

Il primo 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 2 posizioni di meditazione YOGA che 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 seduti 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.



# **TRUCCO N° 9: Hai scelto il tuo gruppo dei pari? Fallo subito!**

*"Stai con persone che ti ispirino, che ti sfidino a raggiungere standard più elevati, persone che ti rendano migliore. Evita di sperperare il tuo tempo prezioso con chi non aggiunge nulla alla tua crescita."*

**Joel Osteen**

Le scelte alimentari dei tuoi amici

potrebbero avere un impatto negativo sull'assunzione di cibo spazzatura più di quanto tu non creda. Numerosi studi hanno scoperto che le scelte alimentari delle persone sono fortemente influenzate dalle persone con cui mangiano.

Si tende a mangiare quantità simili alle persone che mangiano con te, quindi cenare con gli amici che mangiano troppo può anche farti mangiare troppo!

Inoltre, gli studi hanno anche dimostrato che una persona è più incline a ordinare opzioni non salutari se lo fa il suo compagno di sala. Scegliere di mangiare con la famiglia e gli amici che hanno

obiettivi di salute simili può aiutare a rimanere in pista e ridurre le possibilità di eccesso di cibo.

## **Sai cos'è il gruppo dei pari?**

Il gruppo dei pari in psicologia dello sviluppo è quel gruppo di individui che condivide interessi, hobby, ambienti e, in linea generale, è formato da persone che condividono caratteristiche simili. L'importanza del gruppo dei pari non è assolutamente limitata al solo periodo di sviluppo degli adolescenti, anzi, ai fini di una crescita personale costante, è di fondamentale importanza relazionarsi con persone che sostengono il nostro

sviluppo personale anche in età adulta. Le persone con cui trascorriamo il nostro tempo esercitano una grande influenza su di noi: sul nostro comportamento, sulle nostre aspirazioni, sui nostri valori. Se vuoi dimagrire e tornare in forma dipende anche da chi frequenti...

Gli esseri umani, infatti, tendono a imitare i loro simili, in particolare le persone che sono loro più vicine. Jim Rohn sostiene che **“Siamo la media delle cinque persone che frequentiamo maggiormente”**, e questo dato la dice lunga su quanto sia importante selezionare e/o scegliere in modo attivo chi frequentare. Essendo degli animali

sociali, in quanto esseri umani, il frequentare le altre persone è una condizione naturale ed essenziale per il nostro benessere psicofisico. I problemi nascono quando la cerchia di persone che frequentiamo non solo non ci aiuta a crescere, ma ci frena e blocca addirittura! Le persone con cui trascorriamo la maggior parte del nostro tempo hanno una grande influenza su di noi. Nel bene e nel male influenzano i nostri comportamenti, le nostre capacità, le nostre convinzioni, i nostri valori e in definitiva la nostra identità. E' un istinto innato. Modelliamo fin da bambini "scimmiottando" i comportamenti dei grandi e il prenderne consapevolezza è molto importante, così puoi scegliere

attivamente chi frequentare.

*“Chi va con lo zoppo impara a zoppicare”*

Ricordi il detto **“Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei?”**

Ora, se il solo frequentare altre persone influisce implicitamente così tanto sui nostri comportamenti e su quello che pensiamo, prova a immaginare cosa accade quando le stesse esplicitano quello che pensano. Ti è già capitato di parlare con parenti, amici e conoscenti in generale di una tua idea, sogno, obiettivo e questi, pur mostrando interesse, ti hanno “vomitato” il loro punto di vista e le



loro convinzioni limitanti esortandoti a lasciar stare?

*La via verso il successo, in qualsiasi impresa ti cimenti, è molto più ardua se sei circondata da persone che ti “remano contro”, distraendoti dai tuoi obiettivi!*

Il freno a mano che queste persone ti fanno attivare funziona quindi in due modi. Il primo è di natura implicita, sarai influenzata dal loro modo di vedere il mondo. Quello che vedi, ascolti e provi insieme a loro avrà sempre un impatto su di te. Il secondo è di natura esplicita, le loro parole possono essere dei macigni! Ti diranno

ti lasciar perdere, che è inutile, impossibile, difficile, che è una perdita di tempo, che non riuscirai a raggiungere il tuo obiettivo di cui parlerai con loro.

Quando mi occupo esclusivamente di far raggiungere alle mie clienti un corpo tonico e magro, consiglio loro di frequentare il più possibile persone che li aiutano in questo obiettivo. Se vuoi dimagrire è molto più difficile e allunga molto i tempi se nello stesso tempo frequenti persone che tra pranzo, cene e uscite varie si abbuffano (**implicito**). Difficoltà che aumenta se oltre a vedere gli altri che si abbuffano, questi ti invitano anche a mangiare male (**esplicito**).

*“Dai assaggia questo pezzo di torta”. “Hai già provato le pizzette?”  
“Dai, inizia la settimana prossima la dieta, ora rilassati con noi”.*

Considerato che tendi a essere simile alle persone che compongono il tuo gruppo dei pari, che è raro che una persona superi le aspettative che il suo gruppo nutre su di lei e che frequentando persone che hanno già sviluppato le abilità che intendi apprendere ti permetterà di modellarle e quindi sarà molto più facile farle tue, è indubbio che inizi ora a ragionarci seriamente su chi frequenti e che cominci a frequentare meno le persone che cercano di deviarti dal tuo obiettivo di dimagrire e che

frequenti di più persone che hanno cura del loro aspetto fisico e persone sportive o comunque molto attive in generale.

## **Quindi Perché devi scegliere il tuo giusto gruppo dei pari?**

1) Perché tendiamo a diventare simili alle persone che compongono il nostro gruppo dei pari. Ciò significa che le caratteristiche dominanti di un gruppo sono “contagiose”. Frequenta persone pigre e molto probabilmente diventerai pigra, frequenta persone sportive e molto probabilmente diventerai una sportiva.

2) Perché è raro che una persona superi le aspettative che il suo gruppo dei pari nutre su di lei. Spesso, infatti, pur di non distinguerci troppo dalle persone di cui ci interessa la compagnia, tendiamo a conformarci a ciò che esse si attendono da noi.

3) Perché se frequenti persone che hanno sviluppato più di te l'abilità che intendi perseguire, eleverai il tuo standard. Questa è una conseguenza delle due regole precedenti ed è un principio di grande rilevanza. Un modo per accelerare il nostro processo di dimagrimento, nutrendolo con buoni esempi e modelli è quello di scegliere un gruppo di pari che abbiano raggiunto

un livello migliore del nostro nelle aree che vogliamo sviluppare. In questo modo, asseconderemo la nostra tendenza all'emulazione ponendoci esempi di successo.

## **Il segreto di Forrest**

*Forrest è un ragazzo che, sin dalla tenera età, aveva una deformazione ossea alle gambe e i medici gli avevano impedito di correre costringendolo a dei tutori che gli limitavano i movimenti, facendolo assomigliare ad uno zombie mentre camminava.*

*Il suo passo a gambe tese era*

*davvero preso in giro a scuola da tutti i compagni che, indubbiamente si prendevano gioco di lui. Gli davano dello storpio e dello stupido.*

*Eppure Forrest, aveva la capacità di non dare il minimo peso a questi insulti - controbattendo dentro di se con la frase "Mamma dice sempre che Stupido è chi lo stupido fà".*

*Un giorno però, avviene una cosa che stupisce anche lui e che comincia ad allinearsi con il suo vero essere (quello di ragionare avanti, oltre gli schemi).*

*Infatti, a seguito dell'ennesima burla dei suoi compagni, Forrest viene*

*inseguito venendo spaventato dai mocciosi a tal punto che - al segnale di Jenny "Corri Forrest, Corri" - il nostro amico prende e corre, distruggendo le "catene" che i medici gli avevano imposto d'obbligo.*

*In un attimo Forrest, prende una velocità pazzesca, rendendosi conto, solo più avanti, di aver completamente seminato i mocciosi che lo rincorrevano in bici.*

*Da storpio, come tutti gli dicevano, era diventato un fulmine che "Correva come il vento che soffia".*



Ma ecco il punto: Come qualunque persona che vuole migliorarsi, anche tu ti troverai sempre a che fare con persone che ti attaccheranno per quello che fai - se non le hai già trovate.

Ti diranno che sei un illusa o che semplicemente sei stupida a credere a tutte quelle persone che sono riuscite a migliorare la propria salute in breve tempo, o a dimagrire velocemente, semplicemente perché hanno deciso che così doveva essere...

Ma quello che devi fare è mettere lo "scudo" intorno alle tue orecchie e installare l'attitudine di Forrest nel tuo essere.

Continua ad essere sempre convinta di quello che fai. E anche se la società, gli amici, i parenti “*il tuo gruppo dei pari*” ti mettono i “*tutori*” alle gambe come il piccolo Forrest, tu sappi solo questo:

*Se sei consapevole di dove stai andando e non lasci che la realtà degli altri diventi anche la TUA realtà, potrai conquistare qualsiasi cosa ti metti in mente.*

**Quindi Come fare per far sì che il gruppo dei pari che frequentiamo ci permetta di raggiungere il nostro obiettivo?**

Sicuramente è di vitale importanza scegliere con consapevolezza il nostro gruppo dei pari, selezionando accuratamente le persone che ne fanno parte. Sceglierai persone che ti elevano, ti stimolano e in linea generale ti portano valore. E quelli che non hanno queste caratteristiche? E' palese che per cause di forza maggiore condividerai il tuo tempo anche con conoscenti, amici e parenti che in buona fede limiteranno il raggiungimento del tuo obiettivo. Basta frequentarli il meno possibile ed essere consapevoli dell'influenza che hanno su di te.

In conclusione di questo capitolo ti lascio alla risposta di alcune domande

per aiutarti a riflettere sul tuo gruppo dei pari.

*- Tieni ai loro giudizi?*

*- Chiedi loro consiglio?*

*- Modifichi le tue opinioni adeguandole alle loro?*

*- Le prendi spesso a modello?*

*- Che tipo di persona vogliono che diventi?*

*- Se assomigliassi a loro, come saresti? Ti piacerebbe?*

Entrando più nello specifico e magari analizzando la lista delle persone che frequenti, per ogni persona segnata ti

puoi domandare:

*- Questa persona ti aiuta a raggiungere quello che per te è importante?*

*- Ti aiuta a dimagrire e tornare in forma?*

*- Lei ci è già riuscita?*

*- Puoi chiederle consiglio?*

*- Modellarla ti avvicinerà o allontanerà dal risultato che vuoi?*

*“Dimmi con chi vai e ti dirò se vengo anch’io”*

Riassumendo in parole semplici:

- *Limita la compagnia di chi ha caratteristiche che non vuoi avere.*

- **FREQUENTA CHI  
VUOI DIVENTARE!**



# CONCLUSIONE

Ed eccoci alla conclusione!

Penso di averti dato dei buoni consigli e un po' di trucchetti per rimetterti in forma e perdere finalmente tutto quel grasso in eccesso. Se segui questi consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati, ma ricordati che li otterrai solo se ci metterai impegno, sacrificio e costanza. Se hai letto l'ebook tutto di un fiato, ora devi 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 leggere e studiare il libro dall'inizio e trasforma quello che leggi in AZIONE!

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:**

[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i  
kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica](#)

Dimagrire velocemente con la dieta  
del digiuno intermittente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica