



Come dimagrire

E mantenere il peso raggiunto sempre





Sofia Solitro

Come dimagrire

E mantenere il peso raggiunto sempre



NOTE DI COPYRIGHT:

Questo testo non può essere modificato in nessuna sua parte.

NON PUOI MODIFICARE QUESTO EBOOK!

Ogni abuso sarà perseguito a termini di legge ☞

INDICE dei contenuti:

▪ Introduzione	
▪ Chi sono	
7	
▪ Perché...?	
▪ Non credete nei miracoli	16
▪ Mangio troppo!	
▪ Che dieta è questa?	21
▪ Migliorare lo stile di vita	24

▪ <u>Una meravigliosa</u> <u>creazione.....</u>	<u>31</u>
▪ <u>Siate</u> <u>felici.....</u>	
▪ <u>Le nostre</u> <u>abitudini.....</u>	
▪ <u>Il vostro peso</u> <u>forma.....</u>	<u>60</u>
▪ <u>Svuotare la</u> <u>pattumiera.....</u>	<u>63</u>
▪ <u>E' importante l'attività</u> <u>fisica?.....</u>	<u>69</u>
▪ <u>Cosa</u> <u>significa</u> <u>“mangiare”?.....</u>	<u>70</u>
▪ <u>I cibi</u> <u>naturali.....</u>	
<u>.....</u>	<u>74</u>
▪ <u>Di cosa ha bisogno il nostro</u> <u>corpo?.....</u>	<u>77</u>
▪ <u>Si può controllare la</u> <u>fame?.....</u>	<u>83</u>
▪ <u>E' solo questione di</u> <u>gusto?.....</u>	<u>95</u>

Il nostro primo alimento.....	103
Scegliamo i cibi giusti.....	105
Cosa dobbiamo bere.....	112
Intolleranze alimentari.....	116
Prendere coscienza.....	11
Come affrontare il programma.....	124
Qualche consiglio.....	1
E adesso tutti in palestra.....	132
Trattamenti estetici: quando farli.....	135
auguri.....	I miei

Introduzione

Sarebbe lecito aspettarsi, da questo ebook un ricettario o un elenco di limitazioni, penso che la vita sia abbastanza dura, sacrificarsi anche a tavola non è il caso. Mangiare è un piacere e tale deve rimanere.

Non ho intenzione di propinarvi l'ultima trovata di dieta miracolosa sto per illustrarvi un metodo, secondo me, l'unico metodo che può farvi dimagrire senza sacrifici vedendone gli effetti già dopo due giorni e ritrovando subito energia e salute. Tantissime persone hanno adottato questo metodo, è una soddisfazione immensa assistere al cambiamento della loro vita, vederle sorridere nuovamente è la mia gioia più

grande.

Quando conoscerete il METODO SEB
ritroverete subito la

■
migliore forma fisica, vi sentirete più
belli e pieni di energia, noterete gli
effetti dalla prima settimana.

Come perdere peso è diventato un
business da centinaia di milioni di euro;
ogni giorno la pubblicità ci presenta
nuovi ritrovati miracolosi in grado di
farvi dimagrire (anche 30 chili) in meno
di trenta giorni.

Creme, guaine, sciroppi, pillole,
magneti, braccialetti, intrugli disgustosi;
potete trovare di tutto.

Chi sono

Sono consulente in un centro veramente sofferenti a causa estetico, ho visto

del sovrappeso, persone persone

depressive che decidono di isolarsi perché si vergognano e nel loro isolamento non hanno altra consolazione se non mangiare, immaginate gli effetti.

Vengono al Centro dopo aver provato ogni rimedio, arrivano intossicati e sfiduciati ed hanno perso ogni autostima, si sentono fiacchi, apatici, e tutto questo gli è costato già qualche migliaio di

euro.

Altre persone hanno un appuntamento fisso con la dieta: il mese di aprile di ogni anno, tirano fuori la dieta che un dietologo gli ha prescritto qualche anno prima o che gli ha passato un'amica, ogni anno si dicono "questa volta ce la

F

faccio!"

I primi tempi si sentono felici e soddisfatti, hanno già perso qualche etto, subito dopo cominceranno a sentirsi frustrati, apatici e sempre stanchi e prima che possano rendersene conto hanno riacquisito più peso di quello perso ed ogni anno accumulano chili

come fossero investimenti a lungo termine. Ero stanca di ricevere gente disperata, così ho deciso di racchiudere il metodo che do ai miei clienti in questo e book. Un metodo utilizzato dalla mia famiglia da oltre venti anni, arricchito sempre di nuove conoscenze. Un metodo che ha permesso a tanti miei clienti di dimagrire e tornare a sorridere.

Avete acquistato questo libro perché pensate di trovare la formula magica per dimagrire, in un certo senso è così, solo che la formula vi è stata consegnata alla nascita.

Vi basterà poco per capire che la formula è sempre stata lì, nella vostra mente; non serviranno forza di volontà e

sacrifici per riconquistare il manuale del vivere sano, aprite la vostra

mente, leggete con serenità questo libro e se qualcosa non è chiaro rileggete.

Il libro è suddiviso in pochi capitoli, ho preferito usare un linguaggio semplice e senza troppe nozioni scientifiche, ho usato il linguaggio che uso durante le mie consulenze e che mi permette di ottenere velocemente il risultato voluto: tutte le persone che hanno messo in pratica il Metodo SEB, hanno perso peso, anche tu puoi ritrovare la tua armonia sii felice e buona rinascita! :-)

Perché...?

La maggior parte delle persone si preoccupa di aver preso troppi chili senza chiedersi il perché.

Perché ci troviamo in sovrappeso? Perché sono comparsi quei rotoli ai fianchi? E perché i glutei non hanno più una forma armoniosa e la pelle presenta bozzi antiestetici? Per le donne la causa è quasi sempre una gravidanza o la menopausa per gli uomini è lo stress. Scuse!

Potete avere figli e ritrovare la vostra forma fisica dopo pochi mesi, potete arrivare alla menopausa senza che il

vostro corpo acquisti chili di troppo.

Per quanto riguarda lo stress, questo non fa ingrassare, potrebbe essere che siete troppo impegnati a risolvere problemi

F

di lavoro o di famiglia, che vi creano stress, perdendo di vista la corretta alimentazione.

Tutto il nostro stile di vita è continuamente condizionato: i nostri figli devono vestire in un certo modo altrimenti sono out e noi li accontentiamo, dobbiamo usare l'ultimo modello di telefono cellulare, parliamo come i nostri attori preferiti e vestiamo come loro, i media e, soprattutto, la

televisione condizionano tutti i nostri comportamenti.

Spesso sento persone che difendono la bontà di un prodotto o l'efficacia di una crema solo perché l'hanno sentito in televisione. Più è famoso il testimonial di un prodotto, più siamo portati ad acquistarlo.

Il condizionamento più pericoloso della pubblicità è quello che riguarda l'alimentazione; siamo indotti ad acquistare ciò che viene reclamizzato in TV, sui giornali e sui social network.

Quando i clienti mi dicono che non è così e che sono loro a decidere, pongo tre domande, al supermercato:

Scaffale dell'acqua, trovi Ferrarelle e Acqua life, cosa prendi? Risposta:

Ferrarelle

F

Scaffale bibite, trovi Coca Cola e Cola drink, cosa prendi? Risposta: Coca Cola

Scaffale surgelati, trovi Filetto Findus e Filetto Magnus, cosa prendi?

Risposta: Filetto Findus

Domanda: Perché non hai scelto l'altro prodotto?

Risposta: Non lo conosco.

In realtà non conosciamo il prodotto ma ne abbiamo visto la pubblicità e senza esitazione lo abbiamo acquistato, la nostra mente ha realizzato che: se viene reclamizzato è migliore dell'altro.

Il lavoro che ci apprestiamo a fare è un lavaggio del cervello al contrario, la

nostra mente è come un computer, è arrivato il momento di fare un reset e introdurre un potente antivirus che darà a noi la facoltà di decidere come vogliamo essere. Il Metodo che stiamo per scoprire insieme, riaprirà quel cassetto dove avete dimenticato la formula magica dell'essere sempre in forma, con allegria, mangiando quello che preferite e quando volete senza più aumentare di peso, l'unica cosa che aumenterà sarà la vostra voglia di vita e....il portafoglio, perché

▣

non butterete più soldi in soluzioni inutili.

Sapete cosa succede tutte le volte che il

testimonial di turno di un'azienda commerciale ci “consiglia” di mangiare quel prodotto o prendere quelle pillole per essere bello e in forma come lui? Nella nostra testa c'è un mostriciattolo e, tutte le volte che ci imbattiamo davanti al prodotto visto in TV, sia che ci troviamo al supermercato o su internet, si attacca a cervello come una sanguisuga e comincia a bisbigliare: *compralo, compralo,*

c ompralo, solo quando avrete preso il prodotto e messo nel carrello (fisico o elettronico) si staccherà e tornerà a sonnecchiare fino al prossimo acquisto. Alcune pubblicità evidenziano una scritta “*VISTO IN TV*”, è una specie di

parola d'ordine per il mostriciattolo. Spesso quando siamo a casa ci chiediamo perché abbiamo comprato quell'oggetto inutile, però l'abbiamo preso e ci portiamo addosso, per qualche giorno, il senso di colpa per aver speso soldi inutilmente.

Pensate che i testimonials usino davvero quei prodotti? Se dite “sì” non vi credo. Ho avuto la possibilità di chiederlo a qualcuno di loro, spesso non sanno neppure cosa stanno vendendo.

▣

Una volta ero ad un corso in cui presentavano una nuova linea di prodotti cosmetici, secondo loro miracolosi. La relatrice enfatizzava tutte le proprietà

della crema con tanta passione che emozionava la platea, quando disse che in una settimana le sue rughe erano quasi sparite, aveva gli occhi lucidi. Tutti a bocca aperta, vogliosi di avere subito quel prodotto nel loro centro estetico. Durante una pausa vado in bagno e trovo la relatrice che stava ritoccandosi il trucco. Sul lavabo erano appoggiate alcune creme, noto che erano tutti prodotti da supermercato, dei cosmetici illustrati nemmeno l'ombra. Avendo una certa confidenza con lei, le chiedo se le usava veramente le creme presentate, mi ha risposto:

s cusami tanto, ma non me lasentodi spenderetantisoldi, credi

sianomigliore di queste?

E mi indica il prodotto sul lavandino. Spesso invidiamo quei personaggi della TV, soprattutto donne, sempre così magre. Alcune dopo qualche mese dal parto, sono già piatte e ci chiediamo come fanno? Beate loro!

La domanda di rito che viene rivolta a questi personaggi è:

“Come fa ad essere sempre informa?”

▣

Molti confessano di fare sacrifici a tavola e lunghe ore di fatica in palestra, non si lasciano andare a trasgressioni, qualcuno dichiara che per non essere tentato non siede a tavola quando gli

altri mangiano; con amarezza si lasciano andare a qualche sfogo “ *seingrassi non tichiamapiù nessuno!*”

Che tristezza!

Quando non fanno più televisione si scatenano, dopo qualche mese stenterete a riconoscerli: gonfi in volto, grassi e invecchiati; si buttano a capofitto su tutto ciò a cui hanno dovuto rinunciare per anni, sentendosi finalmente felici ed appagati per poi piombare nella depressione rifiutando quel corpo disfatto. Con questo metodo, potete essere sempre in forma, potete avere gravidanze e tornare in forma dopo meno di un mese, potete arrivare alla menopausa conservando la vostra linea. Non ci sono controindicazioni a questo

metodo, solo effetti collaterali:
rallentamento dell'invecchiamento
cutaneo, regolarità intestinale, maggiore
capacità di apprendimento, benessere
psico-fisico.

▣

Non credete nei miracoli

Il corpo umano è una macchina perfetta
in grado di mantenere un suo equilibrio,
se ne abbiamo la giusta cura.

Spesso, purtroppo, ci preoccupiamo più
della nostra auto che di noi stessi.

Siamo puntuali quando dobbiamo fare il
tagliando dell'auto ma non ci
assicuriamo di dare al nostro corpo il
giusto apporto di acqua e grassi.

Scegliamo il carburante migliore per la nostra vettura ma non diamo la migliore energia al nostro corpo, in particolare al mattino.

Credete che la vostra auto sia più importante di voi stessi? O pensate che essa abbia più valore perché avete sborsato un bel po' di soldi mentre il vostro corpo vi è stato dato gratuitamente?

Il vostro corpo reagisce nello stesso modo in cui lo trattate. Per

¶

anni è stato ignorato, maltratto, riempito di schifezze. Nel tempo avete accumulato dentro di voi tanta spazzatura e quando i vestiti sono

diventati troppo stretti o qualcuno vi fa notare che siete ingrassati o, con cattiveria, vi dice che siete grassi, allora correte verso le diete miracolose, i prodotti che vi faranno dimagrire di notte, oppure, correte dalla vostra estetista e pretendete che vi stenda sul lettino miracoloso per uscire con due taglie in meno.

Non credete ai miracoli, l'unico miracolo è il vostro stesso corpo e se ne avrete cura ve ne sarà immediatamente grato.

Sarà semplice dimagrire anche se per il momento è difficile crederci, soprattutto per chi ha provato ogni tipo di dieta ed ha provato tutti i prodotti o sistemi in

commercio. Abbiate fede! Il vostro corpo è una macchina perfetta.

▣

Mangio troppo!

E' questa la frase che spesso mi ripetono durante le consulenze. “Mangio troppo, ho sempre fame e non posso farci niente”. Mangiare troppo non porta solo al sovrappeso ma a conseguenze che possono essere più gravi e, a volte, fatali per la stessa vita. La nostra forma fisica è la mappa del nostro stato di salute.

I primi effetti del mangiare troppo e, il più delle volte, male, sono: indigestione, stanchezza, affaticamento del fegato.

Purtroppo, ogni anno aumentano i decessi causati da malattie collegabili a cattiva alimentazione

Il vero problema non è mangiare troppo ma cosa si mangia; Mangiare è un piacere e tale deve rimanere, per i vostri sensi, per la vostra linea, per la vostra salute. Non rinunciate al piacere di mangiare, potete mangiare quello che volete e quando volete. Controsenso? No!

¶

Alcuni anni fa ero a Torino, stavo frequentando un corso di una settimana, il primo giorno mangiai quello che mi servirono, dal primo al dolce, trascorsi una notte da incubo, vomito e mal di

stomaco fino all'alba. Il giorno dopo non mangiai nulla, avevo il terrore che mi tornasse il malessere. Nei giorni successivi presi solo qualche frullato e passato di verdure.

I colleghi mi prendevano in giro, chi diceva che ero vegana, chi igienista, semplicemente mi sentivo meglio, riuscivo ad essere più attenta durante il corso, ero in uno stato di benessere che non volevo lasciare. Tornata a casa, continuai, per una settimana a mangiare cibi frullati o passati, bevendo molta acqua. L'intestino si liberò di tante scorie accumulate nel tempo, non avrei mai potuto immaginare cosa avevo immagazzinato nella mia pancia, non mi sentivo più gonfia e il colorito era più

luminoso. In dieci giorni avevo perso 4 chili.

Da quel giorno ho cambiato le mie abitudini alimentari, ho studiato gli alimenti e le persone, ho creato un mio metodo, integrandolo con nuove conoscenze acquisite nel tempo. Seguo continuamente gli studi condotti dai ricercatori, modificando la rotta quando è necessario. Forse qualcuno può

▣

pensare che per essere in forma bisogna bere solo frullati e passati di verdure, nessuna paura, quello è stato l'inizio. Mangiamo per abitudine. A volte sento dire: il mio stomaco è un orologio, alle 13 esatte devo mangiare.

Non credo che il suo stomaco sia un orologio, penso che il suo cervello sia condizionato e richiede di mangiare, per abitudine, anche quando non serve.

Nelle mie consulenze consiglio sempre: puoi mangiare quando desideri e quanto vuoi. Adesso vi state chiedendo:

▣

CHE DIETA E' QUESTA?

Ho cercato l'etimologia della parola "dietologia" o "dietologo", tra le varie definizioni la più diffusa è questa:

DIETA: dal greco *diaita*= vita, stile di vita o modo di vivere;

LOGOS: può essere tradotto come

argomentabile secondo ragione e per quel che si conosce.

Quindi il dietologo è colui che dovrebbe conoscere e argomentare secondo ragione il nostro migliore stile di vita o modo di vivere.

Perché, allora, quando sentiamo parlare di dieta ci sentiamo tristi, limitati, in castigo, malati? Dieta uguale stile di vita, cioè adottare quelle abitudini per tutta la vita. Pensiero comune è che la dieta viene seguita fino al raggiungimento del peso ideale, dopo si torna alle antiche abitudini, quelle che ci hanno fatto ingrassare. È pur vero che il dietologo (quelli che ho

conosciuto io) non educa il cliente (non lo chiamo paziente perché non è malato), consegna un elenco imperativo di alimenti permessi; pesare 30 grammi di pasta, 25 di pane, mezza mela, come dire ti rinchiudo ad Alcatraz per un mese e ti faccio uscire dimagrito.

Chiunque ha seguito una “dieta” ha vissuto quel momento con la continua attesa del pasto e terminando di mangiare con una grande tristezza, perché era troppo poco o poco saporito. La dieta è uno stile di vita, non uno stile da adottare solo in primavera, per prepararsi all'estate, mantenersi in forma deve essere un'abitudine tutto l'anno. Ci preoccupiamo di mettere in mostra una bella linea solo per gli altri?

E per noi? Il nostro corpo appartiene a noi, la vera gioia di essere ammirato deve essere nostra per prima, piacere agli altri sarà una logica conseguenza. La forma fisica ideale tutto l'anno? Sì! Se segui il metodo SEB.

Tutte le persone che incontro in consulenza mi dicono: “ *ho fatto una dieta, sono dimagrita...* ” dopo un sospiro e gli occhi lucidi “ *sono ingrassata di nuovo, forse peso più di prima, non so cosa*

fare!”

Le diete sono adatte per chi soffre di patologie: diabete, disfunzioni epatiche,

ulcera; in tutti i modi, anche in questi casi si tratta di uno stile di vita alimentare consono alla situazione patologica.

Le diete per dimagrire non funzionano. Durante la dieta siamo come uccelli in gabbia, ci sentiamo bloccati, limitati; quando la dieta è terminata viene riaperta la gabbia, allora scappiamo fuori come impazziti e rischiamo di farci male sbattendo contro qualcosa.

Ci sentiamo di nuovo liberi e ricominciamo a mangiare senza criterio e più di prima, in poco tempo riprendiamo i chili perduti, di nuovo perdiamo autostima, ci sentiamo depressi e falliti, l'unica consolazione sarà tuffarsi su bignè e cioccolato. E

quindi? Se le diete non funzionano, se le pillole miracolose sono una bufala e fanno male alla salute, qual è la soluzione?

F

MIGLIORARE LO STILE DI VITA

Il motivo per cui ingrassiamo è solo una questione di abitudine alimentare, spesso accompagnata da scarsa o totale assenza di attività fisica.

E' facile dimagrire ma capisco il vostro scetticismo.

Scommetto che prima di aver finito di leggere questo libro comincerete a

perdere peso.

Molti cercano di trovare una giustificazione alla loro situazione in sovrappeso: “ *ingrasso perché è un fattogenetico, mia madre*

è grassa, mia sorella è grassa, siamo tutti grassi”, una cliente mi detto proprio questo. le ho chiesto: *È' propriocosi? O mangiate male?*

La signora e le figlie hanno deciso di seguire il metodo SEB, sono dimagrite, sono passati due anni e non hanno ripreso il peso perduto.

Altri dicono: “ *io ho la tiroide, per questo ingrasso”*.

La tiroide non è una malattia, semmai avete una disfunzione della tiroide, che pure può essere regolata con una corretta alimentazione.

Usate il buon senso e un atteggiamento mentale aperto, voi stessi arriverete alle giuste conclusioni e comincerete a fare la cosa giusta per voi stessi e per i vostri figli.

Ma.. siete voi che decidete quando e cosa mangiare? Fin dalla nascita c'è sempre stato qualcuno che ha deciso cosa e quando dovevamo mangiare.

Vostra madre (ad eccezione di particolari casi) ha deciso se allattarvi al seno e fino a quando.

A questo proposito voglio raccontarvi un episodio: quando è nata Laura, la mia

prima figlia, il pediatra raccomandò di allattare la bimba ogni tre ore e comunque MAI di notte, fu perentorio, non doveva abituarsi a mangiare di notte, ci spaventò, cosa sarebbe accaduto se l'avessi allattata di notte? La prima notte, verso mezzanotte, Laura comincia a piangere perché voleva la poppata ma mio marito, eseguendo gli ordini del medico, mi impedì di allattarla.

E' stata una notte infernale, Laura piangeva ed io, fino al

▣

mattino, a passeggiare per la casa con la bambina in braccio. La seconda notte fu la stessa cosa; la terza notte mio marito

manda a quel paese il medico e mi dice di allattare la bimba. Sapete quanto è durato l'allattamento di notte? Solo una settimana, dopo solo una settimana, l'ultima poppata del giorno era a mezzanotte e la prima del giorno dopo era alle sette. Da allora, ed anche per il secondo figlio, l'ho allattata quando voleva e non ogni tre ore come diceva il pediatra.

Fin dalla nascita dovremmo essere noi a decidere quando mangiare.

Cresciamo e sono sempre gli altri a decidere cosa e quando mangiare: se a casa c'è qualcuno che cucina per noi, deciderà cosa dobbiamo mangiare.

A scuola dobbiamo mangiare all'ora stabilita, se siete invitati a cena, per non

deludere i padroni di casa, mangerete tutto quello che vi presentano, se siete voi a cucinare per gli ospiti, preparerete pranzetti deliziosi che piacciono agli invitati. Ma sapete chi più di tutti decide cosa dobbiamo mangiare? I media e la televisione in particolare.

Quante abitudini nascono dalla pubblicità televisiva? Con un

F

colpo di anca chiudiamo il forno che ci ha appena regalato delle patatine dorate che non fanno male alla linea.

Con un colpo gentile del gluteo chiudiamo un frigorifero che ci offre un bel dessert che aiuta la digestione.

Cibi surgelati e precotti (e premasticati,

così li definisce mio marito) saltellano da un canale all'altro del nostro televisore, in case sempre in ordine e dove tutti sorridono e sono sereni.

Chissà perché le loro case sono sempre ordinate, solo casa mia è sempre sotto sopra, panni da stirare e letto da rifare. I nostri bambini consumano merendine di ogni tipo ed ogni volta secondo la moda del momento.

La merenda è molto importante ed ha uno scopo ben preciso: allevia il senso di fame tra due pasti principali e rifornisce il nostro organismo di energia, momento importantissimo della giornata.

Se partiamo da Foggia per Roma, durante il tragitto ci fermiamo per fare

rifornimento di carburante, altrimenti la macchina si ferma e non arriva a destinazione; così l'uomo ha bisogno di rifornimento, altrimenti non sarà efficiente fino al prossimo pasto.

▣

Se la merenda è così importante, dobbiamo sceglierla con attenzione, non possiamo mangiare qualsiasi cosa e soprattutto alimenti prodotti con sostanze inutili o addirittura nocivi (vedi grassi idrogenati, coloranti, conservanti).

Per fare un'ottima merenda basta un frutto, un buon frutto di stagione e siamo di nuovo in forma per continuare la

giornata e, nello stesso tempo, stiamo preparando lo stomaco a ricevere il pasto successivo e più abbondante.

Ultimamente, per pubblicizzare merendine si mettono in scena testimonials provenienti dal mondo dello sport: messaggio?

“Io sono un campione perché mangio questa merendina, fai come me e diventerai anchetu un campione”

Sono pronta a scommettere che un campione non ha l'abitudine di mangiare certi cibi.

Il lavaggio del cervello non arriva solo ai bambini ma anche

all'adulto, la prossima volta che guardate la pubblicità fermatevi a riflettere e chiedetevi: “ *quanti dei prodotti alimentari usati in*

casa, sono

stati acquistati in un mese? ”

Quando siete al supermercato, prima di arrivare alla cassa, date un'occhiata al vostro carrello pieno e riflettete se ciò che state acquistando è davvero utile e necessario per voi e la vostra famiglia. Se avete qualche dubbio riponete il prodotto sullo scaffale, non vi serve.

Abitudini alimentari sbagliate sono la causa primaria dell'incremento di malattie, e non si parla solo di obesità o sovrappeso, ma di: *insufficienza*

epatica, problemi renali,

*problemi di circolazione, diabete
e TUMORE.*

In questi ultimi anni, i casi di tumore sono aumentati in modo vertiginoso e soprattutto sono aumentati i casi di tumore infantile.

Aprite la vostra mente: la natura o l'universo o un Dio in cui

credete vi ha fatto il dono più bello e questo dono merita più attenzione, trattare questo dono con l'amore che merita vuol dire essere in forma e sani, amate il vostro corpo!

Una meravigliosa creazione

Merita tutto il tuo rispetto, se ami la vita non offendere il tuo corpo, amalo!

Se avrai cura del tuo corpo, lui ti amerà.

Proprio oggi spiegavo ad una cliente perché si dovrebbe mangiare più sano e naturale, perché l'uso di alimenti precotti e surgelati danneggiano la nostra salute. Lei, molto candidamente, mi ha risposto che il nostro corpo si adatta alle nuove abitudini, si adatta al consumo di surgelati, di prodotti agricoli trattati con pesticidi; è come dire che una macchina diesel si adatterà se le diamo benzina.

Probabilmente l'auto percorrerà qualche

chilometro, sentirete scoppiettare, fumo nero e si fermerà. Chiamate il meccanico, e sedetevi quando vi comunicherà il costo del danno, potrebbe essere andato il motore. Il danno che stiamo facendo al nostro corpo non ha prezzo, il conto da pagare alla fine potrebbe essere troppo alto. Per un

▣

po' cammineremo, poi inizieranno i guai, cerchiamo di non renderli irreparabili. Consideriamo che il danno più grave lo stiamo facendo ai nostri figli, ogni giorno diamo loro una dose di veleno e crediamo di farli felici se regaliamo loro l'ovetto o una pizza

precotta.

Le popolazioni più ammalate sono quelle appartenenti ai paesi industrializzati. Malattie collegate alle nuove abitudini alimentari.

Il nostro corpo non si sta adattando ma sta reagendo male, con malattie, intolleranze e disfunzioni ormonali.

Nell'ultimo secolo l'obesità infantile è aumentata in modo vertiginoso. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) sta lanciando avvertimenti ai governi sollecitando un'educazione alimentare fin dalla nascita del bambino, promuovendo l'allattamento al seno materno, sensibilizzando anche i medici di famiglia ad attuare politiche di

prevenzione dell'obesità. Siamo noi i responsabili di tanto malessere, siamo sempre in cerca di nuovi modelli da emulare e spesso li troviamo nella pubblicità. Abbiate rispetto della vostra vita e quella dei vostri

figli.

SIATE FELICI

Siate felici di iniziare un cammino che vi farà perdere peso e che vi donerà tanta salute.

Se soffrite di disturbi intestinali, di cattiva circolazione, cattiva digestione o

emicrania, resterete sbalorditi quando vedrete andar via, insieme al grasso, anche questi disturbi.

Con entusiasmo preparatevi a risultati incredibili. Siate positivi! Il fatto di aver fallito in precedenza non significa che siete persone senza carattere e fallite.

Semplicemente non era il modo migliore di affrontare il sovrappeso.

D'ora in poi pensate solo che finalmente state facendo la cosa giusta e soprattutto non serve forza di volontà ma consapevolezza.

Se avete paura di un altro fallimento state partendo con il piede

sbagliato, il segreto è: entusiasmo e certezza (o fede) nel risultato.

Uno dei principi essenziali di questo metodo è: **AMARE IL PROPRIO CORPO.**

Cos'è il nostro corpo? E' una creazione meravigliosa, la magnificenza assoluta dell'universo.

E' una macchina perfetta regolata da un perfetto equilibrio naturale.

Dobbiamo amare il nostro corpo, amarlo, rispettarlo e prenderci cura di esso.

Non amare il proprio corpo significa non amare la vita e renderle offesa.

Più amorevoli saremo con il nostro corpo più lui sarà amorevole con noi.

Fin dalla comparsa dell'uomo sulla terra, la sua vita è stata regolata da leggi naturali, senza conteggi di calorie, misurazione di massa magra e massa grassa.

Durante gli ultimi cento anni, la specie umana è diventata una specie malata, soprattutto le popolazioni dei paesi

industrializzati: cancro, malattie vascolari e diabete sono diventate le prime cause di morte.

Nei primi anni del 1900, per meno del 5% della popolazione le cause di morte erano rappresentate da cancro, malattie vascolari e diabete.

Oggi la gente che muore di queste

malattie ha superato il 90%. E' spaventoso vero? Cos'è successo? La macchina perfetta del corpo umano è stata danneggiata, abbiamo inserito diesel nel motore a benzina. Scopriamo nuove malattie, cominciamo a contare le calorie, rileviamo carenze di tutto, i nostri corpi diventano sempre più grassi.

Ho conosciuto decine di bambine che già a undici anni avevano cisti alle ovaie.

Ragazzine piene di consulenze incontro peli in ogni parte del corpo. Nelle una persona su due che soffre di

disfunzioni della tiroide.

In meno di cento anni l'uomo ha distrutto

tutte le leggi che regolavano la sua vita: le leggi naturali. Sostituendole con quelle del consumismo, figlio dell'industrializzazione.

▮

La medicina ha raggiunto conoscenze impensabili fino a qualche decennio fa, eppure, gli stessi medici non riescono a capire pienamente il funzionamento di questa macchina perfetta che è il corpo umano.

Il lavaggio del cervello che ci assale fin dalla nascita, direttamente o indirettamente, ci porta a concepire la malattia come un evento naturale che ci colpisce nel corso della vita. Se chiedo al mio cliente: “ *seistitico?* ” la risposta

è sempre la stessa: *“dalla nascita”*
E' una bugia, nessuno è stitico dalla nascita, siamo stati creati perfetti, ci siamo convinti che la disfunzione è la normalità. Se andiamo da un concessionario e questi ci vende un'auto difettosa (dalla nascita), pensiamo che questo sia una cosa normale?

No! Vogliamo, anzi, pretendiamo una macchina perfetta e la garanzia che non ci sono vizi o difetti occulti.

Perché, allora, dovremmo pensare che noi siamo nati con un difetto? Siamo perfetti alla nascita e siamo più importanti di un'auto. Il nostro corpo pretende che noi ci prendiamo cura della nostra persona e si ribella se non lo facciamo.

Amiamo noi stessi più di ogni altra cosa, saremo in grado di amare di più gli altri e altrettanto amore ci sarà ridato. Siamo convinti che la stitichezza, il gonfiore addominale, la ritenzione idrica siano nati con noi e pochi ci dicono che esiste un modo completamente naturale per essere in forma, senza soffrire più di disturbi di questo tipo.

Vince il potere forte dell'industria farmaceutica e delle multinazionali dell'alimentazione; non si venderebbero più lassativi, pillole drenanti, soluzioni e creme varie per dimagrire.

Che fine farebbero merendine, creme già pronte e da scaldare, patatine precotte e di tutti i gusti, prodotti lavorati e conservati?

APRITE GLI OCCHI.

Siamo vittime di un inganno di dimensioni enormi, tutte le popolazioni ne sono vittime.

▣

Mi ripeto e continuerò a farlo, il bombardamento mediatico ha creato l'era dell'uomo grasso e malato.

Fin dalla nascita inquiniamo il nostro corpo che viene indebolito. Da sempre i bambini soffrono di coliche addominali, non occorre somministrargli gocce al

primo lamento.

I nostri genitori venivano curati con decotto di camomilla e malva. I culetti dei nostri bimbi sono uguali a quelli dei bimbi di qualche decennio fa, l'arrossamento passava con un unguento fatto in casa con olio di oliva oggi esistono centinaia di pomate.

I dolori mestruali sono sempre esistiti e si calmano con una borsa di acqua calda e una bella tazza di camomilla calda. Oggi pillole rosa e soluzioni frizzanti ci cambiano la vita.

Potrei fare una lista infinita di disturbi naturali che abbiamo fatto diventare “*malattie*” ma non starò qui a parlarti di

malattie, voglio farti aprire gli occhi sulle nostre abitudini.

▣

Tutte adatte a contaminare il nostro corpo: medicine inutili, inquinamento, sostituzione di alimenti naturali con alimenti contraffatti, stile di vita disordinato, continua emulazione di modelli televisivi.

Aperte gli occhi! Credete che tutto ciò sia un lavaggio del cervello o no?

E' ora di riprendere il controllo della vostra vita, aprite la mente ed azionate il motore del vostro cervello, fate galoppare le vostre emozioni, ascoltate il vostro cuore, tutto ciò sarà la

ginnastica più bella e divertente, sarà l'unica che vi darà il peso che vorrete e vi aiuterà a mantenerlo per sempre.

F

Le nostre abitudini

Cominciamo a capire che il vero benessere nasce da noi, siamo noi i padroni del nostro corpo e noi solo possiamo curarne il benessere.

Come? Seguendo poche semplici regole naturali.

Prima di tutto dobbiamo liberare il nostro organismo da decenni di contaminazioni, sostanze tossiche che

hanno compromesso il nostro sistema immunitario.

Alcune abitudini alimentari danneggiano la nostra salute, aumentano il rischio di malattie e danno origine a sovrappeso e obesità.

Vediamo alcuni alimenti che usiamo tutti i giorni ma, in realtà, non conosciamo:

- Lo zucchero: dopo la prima fase di lavorazione della barbabietola o della canna da zucchero, ciò che se ne ottiene viene sottoposto a depurazione con latte di calce che provoca la perdita di sostanze organiche, proteine, enzimi,

sali minerali.

Dopo di che, per eliminare i residui di calce, il succo zuccherino viene trattato con acido solforoso, poi viene sottoposto a cottura, raffreddamento, cristallizzazione e centrifugazione.

Lo zucchero, già diventato nocivo, non è ancora pronto per le nostre tavole, viene filtrato e decolorato con carbone animale e, per renderlo completamente bianco, viene colorato con un prodotto derivante dal catrame (cancerogeno).

Il prodotto finito è quanto di più nocivo possiamo ingerire, non contiene vitamine, enzimi, sali minerali, oligoelementi.

Per essere digerito esso sottrae al nostro corpo vitamine e sali minerali.

La conseguenza peggiore per il nostro organismo è la perdita di calcio nei denti e nelle ossa, favorendo la comparsa di carie, artrosi, artrite e osteoporosi.

Anche l'intestino ne subirà le conseguenze, a volte gravi: coliti, stipsi, diarrea, gonfiori addominali.

Lo zucchero raffinato ha grande e pericolosa influenza sul sistema nervoso e sul metabolismo: depressione, facile irritabilità, dipendenza.

La prossima volta, prima di consumare zucchero o prodotti contenenti zucchero, pensateci! Per il bene vostro e dei vostri figli!

- Latte e latticini: Il latte è il primo alimento dei mammiferi, è il loro nutrimento solo per breve tempo. Per l'uomo, il latte materno è il dono più prezioso che la natura possa offrire.

Fino a quando il bambino viene allattato, i genitori possono stare tranquilli, il loro figlio riceverà il giusto apporto di proteine, vitamine e di tutte le sostanze di cui avrà bisogno per crescere sano.

Difficilmente avrà problemi di salute, se non sussistono problematiche più importanti.

I problemi si presenteranno quando il bambino lascerà il seno materno per nutrirsi di altro, soprattutto comincerà a bere latte vaccino.

Dopo la pubblicazione di numerosi studi che testimoniano la gravità dei problemi di salute conseguenti all'eccessivo consumo di latte, anche i medici ne consigliano un uso minore.

“L'unico latte di cui si può nutrire l'uomo è il latte materno e può farlo fino ai due anni di vita”.

Questa tesi è del dottor Benjamin Spock, padre della moderna pediatria, il suo libro *“Babyand child care”* ha venduto oltre 40 milioni di copie in tutto il mondo.

Il dott. Spock aveva sempre consigliato il latte vaccino, oggi ha abbracciato la tesi propugnata da anni da molti medici, questa è la loro unanime asserzione “il latte vaccino fa male, soprattutto in fase di crescita, perché può provocare molte deficienze immunitarie e disturbi vari. Tra cui anemie, allergie e perfino un insufficiente sviluppo cerebrale”.

Spock oggi condivide completamente la tesi del prof. Frank Oski (direttore del reparto pediatrico della prestigiosa John

Hopkins University di Baltimora ed ex presidente della Società Americana per le ricerche in pediatria), che da anni combatte una crociata anti latte di mucca.

Nel 1977 Frank Oski scrive un libro dal provocatorio titolo: “Non bere il tuo latte”.

Secondo Oski il mito del latte come alimento più ricco di calcio è una falsità, altri cibi come le sardine, le acciughe, i fichi, le prugne, i fagioli, i broccoli contengono più calcio.

Aggiunge Oski: “il latte ha molto grasso e quindi rischia di alzare il livello del

colesterolo, causa spesso allergie e problemi di digestione, contiene residui di antibiotici iniettati agli animali e aumenta il rischio di diabete giovanile”.
Studia pubblicata nel

New England Journal of medicine.

Conclude Oski “non c’è alcuna ragione per bere latte di mucca, in nessuna fase della vita. Serve ai vitelli, non agli esseri umani. Smettete di berlo oggi stesso!”

Forse pensiamo che l’uomo abbia da sempre bevuto latte di mucca ma non è così.

Anticamente il latte di mucca veniva utilizzato solo dai pastori nomadi adulti

e gli antichi romani usavano il burro
come
F
unguento per la pelle.

È solo negli ultimi 50 anni che il
consumo del latte ha avuto un'impennata
vertiginosa, diffondendosi in tutti i paesi
industrializzati.

Solo nel latte materno sono presenti
sostanze che immunizzano il neonato
dalle infezioni, soprattutto quelle
intestinali e respiratorie. Inoltre è
presente la giusta quantità di fosforo
necessaria al suo sviluppo cerebrale.

Il latte di mucca serve per far crescere i
vitelli che hanno una velocità di

accrescimento fisico superiore a quella umana (i vitelli raddoppiano il proprio peso dopo appena 47 giorni dalla nascita, il neonato lo raddoppia dopo 180 giorni) contiene dal 3,5% al 5% di proteine contro l'1,2% del latte umano.

Questa quantità di proteine nel latte di mucca rappresenta un'overdose proteica per un essere umano.

■

L'eccessiva assunzione di proteine determina un sovraccarico per fegato e reni, che hanno la funzione di eliminare i prodotti del metabolismo proteico.

I bambini alimentati fin dalla nascita con latte di mucca e altri cibi iperproteici

hanno una crescita ossea assai più veloce.

Uno studio fatto sui giovani americani alla visita di leva ha riscontrato che le reclute avevano già concluso la crescita ossea a venti anni, ciò dovrebbe risultare sei, sette anni più tardi.

Questo dato nasconde aspetti oscuri e preoccupanti: ad una accelerazione innaturale del metabolismo e quindi ad una crescita più veloce di quella geneticamente e naturalmente predeterminata corrisponde un invecchiamento sicuramente più rapido.

Un altro aspetto riguarda il falso mito del calcio: il calcio del latte vaccino è

in genere male assorbito dall'uomo
perché associato
con una percentuale troppo alta di
fosforo e alla caseina.

Il calcio che quotidianamente viene
assunto tramite il latte di mucca, va a
depositarsi sulle pareti delle arterie
provocando, insieme al colesterolo,
l'indurimento delle stesse.

E' causa di calcoli renali e si accumula
nelle articolazioni, dando vita a
manifestazioni artritiche.

Il cinese medio assume appena 15 mg di
calcio al giorno ed ha meno carie e
osteoporosi dell'americano medio che

ne ingerisce circa 800 mg.

Per quanto riguarda le vitamine, il latte vaccino ne contiene una bassissima percentuale.

La vitamina C è un potente fattore di prevenzione anti tumorale; questa vitamina è presente in abbondanza nel latte materno ma è quasi assente nel latte vaccino.

¶

Il latte vaccino contiene il galattosio che, generando un ambiente alcalino, rende possibile lo sviluppo di batteri pericolosi per il neonato.

Le vitamine C, E, K e tutte quelle del

gruppo B vengono alterate dalla pastorizzazione e dal trattamento del latte, così come gli enzimi, fattori di crescita e antirigidità.

Gli enzimi necessari per scomporre e digerire il latte sono la rennina ed il lattosio che, nella maggior parte dei casi, scompaiono dal nostro organismo all'età di tre anni.

Il nostro corpo non è fatto per digerire il latte, continuare ad assumerlo costringe l'organismo ad un gravoso affaticamento.

La caseina, contenuta nel latte, si coagula nello stomaco formando grossi e densi grumi di caglio difficilmente digeribili.

Il latte di mucca contiene una quantità di caseina fino a 300 volte superiore a quella del latte umano.

▣

Siamo l'unica specie animale che si nutre del latte di un altro animale, l'unico latte che dovremmo bere è quello della nostra mamma e non quello della mamma del vitello!

Il condizionamento ricevuto riguardante il latte è difficile da sradicare, come si fa a rinunciare a quella bella tazza di latte fumante al mattino o la cappuccino schiumoso.

Sostituite il latte con una bella spremuta

fresca o con frutta di stagione o latte di soia (state attenti alla provenienza della soia).

Se vi piacciono i cereali, provate a versarli nella spremuta; ogni volta che vi viene voglia di latte pensate al caglio e ai rotoli che andrà a formare sul vostro giro vita e fianchi.

Non perdetevi tempo a calcolare le calorie ingerite, le calorie si trasformano in energia e l'energia è cosa buona.

State solo attenti ad ingerire le calorie giuste. Il vostro

organismo si affatica quando cerca di assimilare le calorie presenti in determinati cibi, ad esempio lo zucchero raffinato.

Il nostro organismo non è in grado di eliminare tutto l'eccesso e non essendo fornito di silos in cui immagazzinare il superfluo, questo troverà posto qua e là dando vita ad accumuli di ciccia che, oltre ad essere brutti esteticamente, fanno molto male alla salute.

- La carne: è difficile capire da che parte stare. Chi ha ragione?

Ogni volta ci arrivano nuovi bombardamenti, riceviamo informazioni contraddittorie tutti i giorni, ci

ritroviamo in uno stato di confusione mentale che impedisce il giusto comportamento.

Cerchiamo di fare chiarezza e poi sarete voi a decidere, non è facile accettare certe verità, ma ancora una volta vi chiedo di aprire la mente.

F

La prima ragione per cui mangiamo carne è perché siamo convinti di doverlo fare, abbiamo bisogno di assumere proteine.

In realtà il nostro fabbisogno proteico è molto basso, anche questa convinzione è frutto del lavaggio del cervello.
Causa di molte malattie degenerative è

proprio l'eccessivo consumo di proteine e non la carenza di proteine.

L'approvvigionamento di proteine avviene dal nostro stesso organismo, è lui che crea i due terzi di proteine, in pratica ricicla le nostre proteine, riutilizzandole.

Esistono, inoltre, prodotti naturali che ci offrono proteine in abbondanza.

Pensate che broccoli e spinaci contengono rispettivamente il 48% e il 49% di proteine.

Un'altra errata convinzione è che bisogna mangiare carne per mantenere forti le ossa: è vero il contrario!

L'acido urico contenuto nella carne, elimina il calcio dall'organismo.

Abbiamo sempre creduto che l'osteoporosi è causata da carenza di calcio, lo dice anche la pubblicità.

In realtà è dovuta ad un'eccessiva presenza di proteine. Ricerche hanno confermato che le persone che consumano molta carne, hanno le ossa più deboli.

Leggete ora questo estratto di un rapporto dell'OMS: le mucche sono la principale minaccia per l'ambiente.

Animali da allevamento producono 130 volte più escrementi dell'intera popolazione americana, il liquame

inquina l'acqua, distrugge il suolo e contamina la nostra aria.

Inoltre, i gas emessi ed il letame prodotto contengono oltre un

F
terzo di metano, che riscalda la terra venti volte più rapidamente del diossido di carbonio.

Non solo, occorrono 1247 litri di acqua per produrre mezzo chilo di carne di manzo e ne occorrono solo tredici litri per produrre mezzo chilo di pomodori e sessantatré per mezzo chilo di pane integrale (calcolando dalla coltivazione del frumento alla macinazione etc.)

Per allevare bestiame da macello, vengono impiegati la quasi totalità del raccolto di soia e oltre la metà del grano mondiale.

Un altro importante rapporto è stato pubblicato proprio in questi giorni: milioni di persone muoiono perché alcuni virus sono diventati resistenti agli antibiotici.

Si tratta di antibiotici ingeriti ogni giorno dagli animali e, di conseguenza, ingeriti dall'uomo mangiando carne, latte e derivati del latte.

F

È un fenomeno impressionante, tra tutte le conseguenze dovute al consumo di tali

alimenti, questo nuovo e dilagante aspetto fa davvero paura.

Non è solo questione di aspetto fisico, è una vera emergenza “salute”, sono problemi che stanno creando l’umanità più malata di tutti i tempi.

- Alcool: tossico e cancerogeno, può creare uno stato di dipendenza ancor più grave della dipendenza di droghe illegali. L’alcool provoca gravi danni al sistema nervoso centrale e periferico, ha effetti disastrosi sul pancreas e sul fegato.

- Caffè: anche il caffè crea dipendenza, provocando addirittura sofferenza quando se ne deve privare.

Non possiamo definire il caffè cibo o bevanda, è solo una sostanza tossica.

Al contrario di quello che si crede, il caffè non dà energia, anzi,

F

provoca un notevole dispendio di energia per neutralizzare la tossicità del caffè.

Sono numerose le conseguenze di questa abitudine: problemi di digestione, insonnia, mal di testa, depressione.

- Cacao: avete mai provato ad assaggiare il cacao allo stato naturale? È amarissimo.

Il cacao contiene veleni, in particolare

la teobromina. Riusciamo a mangiare il cacao solo mascherandone l'amaro con lo zucchero.

Ciò però, non elimina i veleni che contiene, i quali vengono assorbiti dal fegato che si logora fino al crollo. L'uso abituale di cacao porta mal di testa, inappetenza, agitazione, sonno leggero.

- I grassi: Il nostro corpo ha bisogno di grassi ma attenzione, ha bisogno di grassi buoni.

I grassi buoni, come gli omega 3 e gli omega 6, rafforzano e purificano il nostro corpo e facilitano il processo di eliminazione delle tossine.

La principale fonte di energia per il nostro corpo è data dal grasso buono che trasporta le sostanze nutritive alle cellule ed elimina le tossine accumulate.

Gli acidi grassi sono necessari nella nostra alimentazione, una dieta povera o, addirittura priva di grassi, può portare a conseguenze molto gravi per la salute.

Troviamo i grassi buoni nelle noci, nelle mandorle, nei semi di lino, di zucca, di girasole, nell'avocado.

Non usate mai grassi cotti o raffinati, usare solo olio extravergine di oliva, niente burro e margarina, niente fritti e soffritti.

Il vostro peso forma

Almeno una volta avrete calcolato il vostro peso forma. Siete proprio sicuri che il vostro peso sia uguale a quello di tante altre persone che hanno la vostra stessa altezza?

Il mio consiglio è questo: lasciate perdere, per ora, bilancia e centimetro. Imparate ad osservare il vostro corpo, non fuggite davanti ad uno specchio. Non abbiate paura di vedere un po' di grasso e un corpo non proprio da modelli.

E' estremamente necessario che voi per primi amiate il vostro corpo, così

com'è, anche con la ciccia.

F

Dovete conoscere ogni forma, ogni centimetro di pelle del vostro corpo.

Solo così potrete godere dei risultati che otterrete, vedrete l'armonia costruirsi sul vostro corpo giorno per giorno, e molto velocemente.

Non potete tenere gli occhi chiusi e riaprirli per vedervi dimagriti, accompagnate con amore la vostra rinascita. Vedrete un corpo che non conoscete, che non avete curato, che non avete coccolato ogni giorno, che non avete amato.

Non siete un pacco a cui va cambiata la confezione. Se darete al vostro corpo le giuste cure, dimagrirete di quanto avete bisogno, non sarete voi a determinare i chili di troppo ma il vostro stesso corpo, eliminerà ciò che non serve e ritroverete una vitalità e uno stato di salute mai conosciuto.

A seconda dei casi, il risultato può essere importante fin dall'inizio o più graduale.

Se appartenete al secondo caso non vi demoralizzate, il risultato è assicurato e supererà le vostre aspettative.

Vi accorgerete presto che i vostri vestiti vi stanno larghi, farete nuovi buchi alle

cinture (questa volta per stringere non per allargare :-).

L'unico inconveniente di questo metodo è che dovrete rifarvi un guardaroba nuovo.

Non vi dico quanto è costato rifare il guardaroba a mio marito (in poco più di un mese).

Abbiate entusiasmo e questo percorso diventerà la vostra sana abitudine per stare bene.

▣
Prima regola essenziale è:

Svuotare la pattumiera

Amare il proprio corpo significa

prendersene cura, coccolarlo,
ascoltarlo. Tante volte il nostro corpo ci
invia messaggi che ignoriamo.

Impariamo a capire questi segnali!
Questa meravigliosa creatura, creata
perfetta, ha una sua intelligenza ed
agisce sempre e solo per il nostro bene.

Di tutto quello che ingeriamo, il nostro
organismo cattura ciò che serve e
rimanda indietro gli scarti.

Gli scarti vanno eliminati, è la regola!
Purtroppo molte persone non lo fanno e
soffrono di stitichezza cronica.

F

Immaginate una pattumiera piena,

estraete il sacchetto di plastica e
continue a riempirlo con i rifiuti,
prima o poi il sacchetto si rompe e ci
troveremo invasi di spazzatura.

E' proprio questo che accade quando
non eliminiamo gli scarti dal nostro
organismo.

La primavera è appena arrivata e
stamattina ho deciso di indossare una
giacca più leggera, questo mi ha fatto
pensare al solito dramma di quelle
persone che non riusciranno ad
indossare l'abito dell'anno scorso e
verranno disperate a chiedere
consulenza.

E' sempre la stessa storia, due mesi

prima dell'estate vogliamo il miracolo, non sarebbe più bello sentirsi in forma tutto l'anno? Godere di una bella silhouette dodici mesi all'anno?

Poter indossare vestiti aderenti, piacere a se stessi e agli altri non è privilegio di pochi ma necessità di tutti.

F

Allora, vogliamo cambiare rotta e amare il nostro corpo tutto l'anno? Qualcuno mi chiederà: in questo modo non fai gli interessi dell'istituto di bellezza, chi verrà da te se le persone sono in forma?

Verrà la stessa gente che viene per dimagrire, la differenza è che sarà gente più felice, persone che verranno per

esaltare la loro forma e prevenire gli inestetismi, sarà clientela più bella e felice.

Torniamo alla spazzatura, abbiamo detto che gli scarti vanno eliminati. Il danno che fate al vostro corpo non è solo estetico ma può essere molto grave per la salute, a volte i danni sono irreparabili.

Non bisogna rivolgersi al farmacista o all'erborista quando siamo al limite, bisogna educare il proprio corpo ad eliminare le scorie regolarmente tutti i giorni.

Purtroppo, mi ripeto, il responsabile di tutto questo disordine

non è in voi, almeno non direttamente.

Avete permesso ad un killer potentissimo di agire sulla vostra volontà e spesso vi ritrovate nelle borse della spesa cose che non avevate pensato di acquistare, e non parlo solo di alimenti.

Molti, soprattutto gli addetti ai lavori, mi criticheranno, io esprimo la mia opinione, unici responsabili di questo lavaggio del cervello sono la televisione e la stupida pubblicità ingannevole.

Sarebbe più utile descrivere, in modo veritiero, le caratteristiche del prodotto e lasciare all'utente il potere

incondizionato di decidere.

Forse le vendite sarebbero più basse e ciò non piace all'incoscienza della grande industria.

Fate attenzione! La pubblicità non ci ama, non ama il vostro corpo come solo voi potete amarlo.

^F Solo voi potete decidere quale deve essere il vostro destino.

La pubblicità ha come unico interesse quello di arricchire le aziende che pagano per creare quella pubblicità.

Invogliare la gente ad acquistare qualsiasi cosa, è questo l'unico interesse della pubblicità.

Il più delle volte gli stessi pubblicitari

non porterebbero mai a casa quei prodotti, anche se regalati.

Vi racconto un aneddoto: anni fa mi trovai a parlare con un produttore di pomodori e gli dissi che era fortunato di poter disporre di prodotto fresco, mi disse: “ *Vuoi saperelaverità?A*

casa mianonsimangiano ipomodori,non liho maiportati.”

Gli chiesi il perché e rispose: “ *Non ho nessuna intenzione di ucciderela miafamiglia,il pomodoro è cosi pieno di veleno contenutonegli antiparassitari chemi fa paura solo toccarlo.*”

Decidiamo noi cosa vogliamo per il nostro bene, è un nostro diritto ma è anche un nostro dovere verso il creatore.

Sbarazziamoci di cento anni di disordine alimentare! Diamo vita ad una nuova abitudine, quella del benessere. Vedrete! Sarà divertente e facilissimo.

Vi sentirete pervadere di una nuova energia positiva, con amore tratterete il vostro corpo e con amore lui vi risponderà.

Vedrete le curve che volete e la vita sottile che desiderate senza alcun sacrificio.

Già in questo momento avete cominciato ad inviare messaggi al vostro corpo e

già tutto si sta mettendo in moto per rispondere ai vostri desideri.

▣

E' importante l'attività fisica?

Sicuramente fare moto è importantissimo ma vi sbagliate se pensate di dimagrire solo facendo ginnastica, non aspettatevi di perdere peso, dieci, venti o trenta chili solo con la palestra. Qualsiasi istruttore professionista vi dirà che la palestra va accompagnata da una corretta alimentazione.

Dobbiamo fare moto regolarmente, è

necessario per la nostra salute.
Torneremo in seguito su questo argomento.

F

Cosa significa “mangiare”?

La maggior parte delle persone a cui ho chiesto: “Perché mangi?” mi ha dato queste risposte: perché si deve mangiare; perché se non mangi muori; perché mi piace mangiare; non lo so, a volte mangio senza rendermene conto.

La risposta più frequente, e credo sincera è: “mi piace mangiare”.

Non sono sicura che ci piace quello che stiamo mangiando, è più probabile che

siamo stati attirati da esso per il profumo, l'aspetto o dall'emozione che ci ha provocato, o magari uno spot attraente.

Ti senti alla moda se bevi quella bevanda, ti vedi miss Italia se bevi quell'acqua, diventerai un campione se mangi quella merendina.

▣

Molta gente mangia per abitudine, si siede a tavola sempre alla stessa ora e mangia senza godere del piacere di mangiare.

Altre persone vengono spinte verso il cibo come ipnotizzate, non riescono a frenare la voglia di aprire il frigo o la

dispensa e mettere in bocca ogni sorta di porcheria.

Conosco gente che non riesce a liberarsi dalla dipendenza dalla Coca Cola, dal cioccolato, dal caffè, dal cappuccino. Vi siete chiesti se il vostro corpo può sopportare tutto questo? Non può. E come si difende? Tutto ciò che mangiamo e che il nostro corpo non vuole, viene immagazzinato, sapete dove?

Sull'addome, sui fianchi, sui glutei, dovunque trovi posto si ferma, diventiamo grassi, sempre più grassi, poi siamo in sovrappeso e, infine, siamo obesi.

F

Dobbiamo mangiare perché al nostro corpo serve energia per svolgere le sue funzioni vitali, dobbiamo mangiare assaporando il piacere della mensa, sapendo di aver fatto la cosa giusta senza sentirsi in colpa se si crede di aver esagerato.

Possiamo mangiare quando vogliamo e quanto desideriamo ma solo se sappiamo cosa mangiamo: cibi di qualità, freschi, naturali e quanto più possibile crudi.

Se qualcuno pensa che sto dicendo di diventare vegetariani si sbaglia, non è così, il mio metodo prevede tutti gli

alimenti, ho detto di preferire cibi freschi e crudi, non ho detto di mangiare solo quelli.

Ogni uomo ha un suo regime alimentare, proprio come un'automobile, ogni auto ha i suoi consumi e tempi di rifornimento ed ognuna ha necessità del suo carburante.

Dobbiamo conoscere bene il motore di questa macchina

F

perfetta che è il corpo umano, saper scegliere il migliore carburante vuol dire scegliere il cibo migliore. Ci nutriamo di cibi sofisticati, manipolati, trasformati, siamo sicuri che siano il

carburante migliore per il nostro motore?

Abbiamo a disposizione un'infinità di cibi naturali, in particolare nella nostra Italia, possiamo scegliere tra centinaia di tipi di verdure.

Moltissime crescono ancora in modo spontaneo, la frutta più gustosa e ricca di proprietà è italiana. E ancora: il pesce, l'olio, il vino, sono tra i migliori al mondo. Madre natura è stata molto generosa con noi.

▣

I cibi naturali

Sono quelli che non vengono manipolati dall'uomo, quelli che vengono consumati così come la natura li offre all'uomo.

Non sto dicendo che non dobbiamo cuocere i cibi, o non dobbiamo condirli, immagino già le vostre smorfie credendo di dover mangiare crudo o scondito, nessuna preoccupazione, adesso ti spiego meglio i concetti.

Per manipolato intendo ogni azione dell'uomo sul cibo. Il prodotto viene cotto, inscatolato, congelato, imbottigliato, affumicato, conservato.

Perché comprare l'insalata imbustata se potete avere la lattuga fresca? Perché

comprare alici marinate in scatola se potete prepararle voi con pesce sempre fresco e olio extravergine di oliva?

F

Perché infornare una pizza congelata se potete preparare tutte le pizze che volete e di tutti i gusti, fragranti e profumate? E' questo che intendo, consumare cibi freschi e preparati al momento.

Cosa stiamo mangiando?

Ad esempio, a colazione: sicuramente non mancano i biscotti, ma quante manipolazioni ha subito un biscotto prima di arrivare sulla nostra tavola?

Vediamo: Farina: grano macinato e poi

raffinato; burro: fatto dal latte pastorizzato, omogeneizzato e riscaldato, lavorato per diventare burro e mantenuto freddo per evitare che si guasti; lo zucchero, abbiamo già visto come viene prodotto; cacao: (veleno) reso mangiabile con aggiunta di dolcificanti; marmellata: ricavata con frutta bollita e ribollita con aggiunta di zucchero.

Quante manipolazioni ha subito il nostro biscotto a colazione?

F

Il nostro organismo è un miracolo, ma non possiamo costringerlo ad accettare tutto senza conseguenze per la salute (ci

vorrebbe un altro miracolo).

Purtroppo è in aumento la percentuale di decessi, anche in età giovane, conseguenti a problemi legati a cattiva alimentazione. Decidere di mangiare bene non è una scelta solo per perdere peso ma è una necessità per vivere una vita lunga e in buona salute.

▣

Di cosa ha bisogno il nostro corpo?

Siamo abituati a sentirci dire che la digestione comincia in bocca, mia nonna diceva di masticare venti volte prima di

ingoiare il boccone, era una donna quasi analfabeta ma conosceva l'importanza della masticazione.

Durante la masticazione il cibo si mescola alla saliva formando il *bolo*(uso una descrizione molto elementare).

Il bolo, ingoiato, scende nello stomaco e là viene attaccato dai succhi gastrici, (diversi a seconda del tipo di cibo).

La diversa varietà di cibo richiede tempi diversi di digestione. Dallo stomaco il cibo digerito passa all'intestino.

E' qui che vengono estratte le sostanze utili e vitali per il nostro organismo e viene eliminato ciò che è superfluo.

Dietro questo meccanismo così naturale e, complesso allo stesso tempo, è stato creato il business della civiltà moderna.

Quali sono le sostanze utili per il nostro organismo? Le proteine, le vitamine, le calorie.., non preoccupatevi, le leggi della natura hanno un equilibrio che non dipendono dalle leggi di mercato.

La natura è in grado di offrirci tutto quello di cui abbiamo bisogno e in abbondanza, fino a quando la mano dell'uomo non avrà completamente distrutto il pianeta o fino a quando la natura stessa si ribellerà distruggendo l'uomo.

Da bambina sentivo mia madre che diceva a mio fratello: “ *Mangia! Che diventi come un torellino* ”.

Non ci faceva mai mancare latte e carne. Abbiamo visto che per il nostro organismo non sono indispensabili latte e carne.

F

Il torellino beve il latte della mamma solo appena nato, per pochi giorni eppure è forte.

Il torellino non mangia carne, si nutre di verdure ed altri vegetali, eppure è forte. Così mi giustificavo per non mangiare latte e carne che non mi piacevano e,

sapete mia madre cosa faceva?

Andava dal medico e diceva che avevo bisogno di calcio e ferro e quello mi prescriveva punture e fiale.

Crescendo ho capito che rifiutavo latte e carne perché era il mio organismo a rifiutarli.

Non sono vegetariana, se devo mangiare una *fiorentina (raramente)* la mangio, ma so che è un alimento non indispensabile e può farci ammalare se ne mangiamo in modo esagerato.

▣

Ci crediamo la specie intelligente.
L'uomo: animale pensante, crede di

controllare il pianeta. La natura ha delle leggi che dipendono solo dal suo creatore (chiunque egli sia) e non è l'uomo che ha creato l'universo.

L'unico principio da tenere presente se davvero si vuol dimagrire senza riprendere peso è questo:

mangiare secondo natura, mangiare quando e quanto vogliamo, godendo del

piacere della tavola”.

Il nostro corpo è il bene più prezioso che possediamo e non costa nulla, non abbiamo contratto mutui per averlo, eppure trattiamo meglio la nostra auto che noi stessi.

Ci preoccupiamo di inserire l'antigelo nell'auto e non pensiamo al veleno che contiene una tazza di caffè. Scegliamo il carburante migliore per fare rifornimento e non diamo l'energia migliore al nostro corpo.

Maltrattiamo ogni giorno noi stessi, avveleniamo il nostro

organismo per seguire le mode: i modelli pubblicitari, le tendenze, gli interessi commerciali delle grandi industrie alimentari.

Giorni fa in un supermercato mi sono soffermata al banco dei “ *già pronti*”, c'era un'infinità di buste con alimenti

precotti, pronti da infilare nel forno.

C'era di tutto, dalle tagliatelle ai funghi, al rotolo di carne con contorno di patate, pasta in cartoccio a mo' di pop corn, cos'altro si inventeranno?

Forse sembra un eccesso ma pensate a quei papponi che fanno ingurgitare con la promessa che faranno dimagrire anche di trenta chili, non sembra cibo premasticato o vomito?

Con questo metodo ritroverete il piacere di cucinare, preparare ogni giorno nuove pietanze, senza usare ricettari o enciclopedie della cucina, sarà il vostro istinto naturale a guidarvi, sarete felici di inventare nuove ricette e passarle alle

amiche, sarà

F

entusiasmante stupire ogni volta i commensali. Se vi siete sempre considerati una frana in cucina, sorprenderete voi stessi.

F

Si può controllare la fame?

Non si deve controllare la fame. La fame è il dispositivo di cui ci ha dotati la natura per indicarci che l'organismo ha bisogno di sostanze nutritive.

Naturalmente dobbiamo distinguere la vera fame dalla subdola voglia di

mangiare cose inutili.

Conosco persone che dopo aver pranzato, anche abbondantemente, sentono la necessità di mangiare un dolce, anche elaborato. Quella non è fame e non è un istinto naturale, è solo un'abitudine sbagliata.

F

Se volete sinceramente cambiare, per la vostra salute e per la vostra linea, dovete disintossicarvi da certe dipendenze.

Se pensate di non saper resistere alla tentazione di aprire il mobile e prendere un bel pezzo di cioccolata, il rimedio è semplice, non comprate la cioccolata.

Liberate la vostra dispensa da tutti gli alimenti inutili e dannosi. Non sarà un sacrificio. Il benessere che sentirete dopo pochi giorni accrescerà la vostra autostima e ci sarà già un centimetro in meno sulla vostra pancia.

Ritornando alla fame, ogni persona avverte la fame secondo le proprie abitudini. Io, ad esempio, sono abituata a mangiare due volte al giorno, a pranzo e a cena.

Qualcuno dirà: e la colazione? Non è il pasto più importante della giornata? Lo è, ma evidentemente il mio organismo reagisce in modo diverso.

Con un biologo ho trovato una risposta: abbiamo bisogno di fare colazione perché il nostro organismo deve fare rifornimento di energia per affrontare la giornata.

Ora, poiché la sera mangio in prevalenza frutta e verdura e queste hanno bisogno un dispendio minimo di energie per essere digerite.

Può essere che il mio organismo non senta il bisogno di rifornirsi e, appena sveglia mi sento carica e completamente efficiente. Raramente mi capita di sentire il bisogno di fare colazione, se ne avverto la necessità carico il mio corpo di energia buona e sono pronta ad iniziare la giornata.

Se mi alzo molto presto, soprattutto d'estate, mi piace mangiare della frutta di stagione. D'inverno, per riscaldarmi, bevo una tazza di the.

F

Se durante la giornata sento di aver bisogno di nuova energia, mangio due noci o qualche mandorla, ne porto sempre una busta in borsa in caso di emergenza.

La mia taglia 44 e il mio peso di 62 chili sono gli stessi dall'età di 25 anni, oggi ne ho 54, due figli, una menopausa anticipata e, non ho mai fatto “diete”.

E' solo questione di abitudine, mangio

se ho fame e mangio quello che mi piace.

Altre persone mangiano solo a colazione e cena, altre ancora mangiano poco e spesso.

Si deve mangiare quando si ha fame, ma con regolarità.

Bisogna creare delle sane abitudini. Mio suocero aveva 95 anni quando è morto, ha sempre lavorato molto, era un contadino e svolgeva un secondo lavoro.

▣

Fino all'età di 84 anni è andato in bicicletta da corsa, per hobby.

Sfidando ragazzoni di 30 anni, percorreva ogni volta decine di

chilometri e arrivava sempre davanti a tutti. Il suo fisico era perfetto, muscoli tonici, non aveva un filo di grasso. Il suo segreto?

Mangiava pochissima carne, rifiutava il sugo della domenica che nel sud Italia viene fatto bollire per ore, cucinava verdure selvatiche che lui stesso raccoglieva, solo a pranzo un bicchiere di vino, niente alcool, niente dolci, solo frutta di provenienza certa, non l'ho mai visto mangiare troppo. Conosco poche persone che mangiano come faceva mio suocero; sapeva scrivere solo la sua firma ma conosceva molto bene le leggi della natura.

Ognuno di noi dovrebbe conoscere bene

il codice delle leggi naturali.

Il lavaggio del cervello che abbiamo subito sta portando alla

rovina l'umanità, non è solo una questione di aspetto fisico ma di salute, per godere una vita lunga e felice.

Ricordiamo sempre: mangiare solo quando si ha fame e smettiamo appena appagato l'appetito.

Non è necessario un pranzo complesso per sentirsi soddisfatti.

Può bastare un succo, un bel piatto di verdure, frutta fresca, frutta secca, pesce.

Non serve una grande varietà di pietanze, sono inutili all'organismo e necessitano di un dispendio maggiore di energia per essere digeriti.

Se non avete fame, non abbiate paura a saltare un pasto, evidentemente l'organismo non ne ha bisogno.

Se avete fame gusterete meglio il cibo, il suo sapore, il suo profumo.

▣

Abbiamo un'abitudine: quando ci troviamo a casa di altri, ci sentiamo obbligati a svuotare il piatto.

Se vi sentite soddisfatti ma nel piatto c'è dell'altro non createvi problemi, fate i

complimenti alla padrona di casa, ditele che è tutto buono ma troppo per voi.

E' meglio scontentare qualcun altro che il proprio corpo, ricordate è il vostro bene più prezioso.

Quando vi esorto a cambiare abitudini alimentari non vi chiedo sacrifici o privazioni, al contrario, vi dico mangiate ma scegliete bene il vostro cibo e controllate se in giro per casa non avete troppe porcherie.

Riscoprite il piacere vero di mangiare. Quando vi alzate dalla tavola dovete sentirvi soddisfatti e non nauseati perché avete mangiato troppo.

Mangiare deve essere un piacere, mangiate lentamente e assaporate il cibo, sentite di amarlo mentre lo masticate e ringraziate la natura che ve ne ha fatto dono.

Potete mangiare ogni volta che ne avete voglia, se sapete come e cosa mangiare. Quando parlo con i miei clienti, paragono la loro mente ad un computer.

Quando arriviamo al punto di sentirci persi se nel frigo non abbiamo la coca cola. Quando disperati, giriamo per casa alla ricerca di un pezzo di cioccolata o un dolce qualsiasi o, addirittura, quando ci alziamo di notte per mangiare la cioccolata direttamente dal barattolo.

In questi casi la nostra mente è stata attaccata da un virus, un virus che ha mandato all'aria il programma che dalla nascita la nostra mente seguiva.

▣

A questo punto, come si fa con i computer, avete bisogno di un anti virus, resettate tutto, fate un elenco di ciò che avete in casa e ricordate da quando avete iniziato a comprarli, quando e perché avete desiderato merendine, cioccolata, bibite gassate, succhi industriali e bevande con aggiunta di alcool. Voi stessi troverete la risposta: non ho amici, mi sono lasciata con il mio fidanzato/a o marito/moglie, è lo stress, mi annoio, ho un lavoro precario,

ho perso il lavoro.

Sono tutte risposte sincere, le persone sanno bene cosa mangiano, in certi momenti, però, cercano un rifugio alle loro delusioni, un rifugio sicuro lo trovano nella cioccolata, nella coca cola, nelle patatine, tutti cibi che nella mente trasmettono l'allegria e la spensieratezza che trasmette la pubblicità, il cibo diventa la loro consolazione.

Anche se abbiamo trovato una risposta, non risolviamo il problema. Pensiamo di non avere amici perché siamo brutti e il nostro partner ha trovato una compagna più bella di noi. Ci guardiamo allo specchio e diciamo: “ *Al diavolo*

ladieta, da oggi

▣
*non mi importadellaciccia, mangiotutto
quello chemi piace". Il*

mostro sta facendo festa. Non
risolviamo il problema, avremo sempre
meno amici, saremo più grassi, non
troveremo un altro compagno/a,
aumenteranno stress e noia.

Se lo specchio riflettesse una nostra
immagine migliore, sapremmo superare
tutto meglio?

Se siamo carichi di energia non ci
lasciamo sopraffare dallo stress.

Scaricate l'anti virus, aprite la mente e

scoprite quante cose buone non conoscete.

Se pensiamo a ciò che mangiamo notiamo che siamo abbastanza monotoni, facciamo sempre lo stesso tipo di colazione, al massimo cambiamo tipo di biscotti perché in tv ne hanno pubblicizzato un nuovo tipo che non fa ingrassare.

A pranzo e cena è la stessa cosa, in alcuni paesi si usa mangiare le stesse cose in determinati giorni, per esempio da

F

noi si fa il ragù o “sugo” (passata di pomodoro e carne fatta bollire per

alcune ore) nei giorni: domenica, martedì e giovedì.

Il sabato si fa il brodo, il venerdì è pesce, restano lunedì e mercoledì a piacere.

Non ci sarebbe alcun problema a mangiare sempre le stesse cose, ma, sono veramente le cose che preferiamo? A volte è solo pigrizia. Così continuiamo a mangiare porcherie e siamo convinti che ci piacciono.

Aprite la mente! Volete farlo, non sareste arrivati fin qui a leggere se non ci fosse in voi l'ardente volontà di ribellarsi al sistema che vi ha resi grassi e malati.

Smettetela di continuare a spendere denaro in pillole e intrugli, fate male al portafoglio e, soprattutto al vostro corpo.

Non dovete usare la forza di volontà per capire qualcosa che è

■

già dentro di voi. E se pensate che serva questa, partite con il piede sbagliato.

Forza di volontà significa forzare un'azione per farla diventare un'abitudine.

Dovete solo analizzare ciò che è intorno a voi, quello che la pubblicità vi suggerisce, le mode, spesso seguite

come ipnotizzati.

Serve apertura mentale, quante volte vi chiedete perché avete comprato un determinato prodotto che poi non avete mai usato?

▣

E' solo questione di gusto?

Quando i miei figli erano piccoli non mangiavano alcuni cibi. A Laura non piaceva il minestrone e le melanzane, oggi li adora. A Emanuele piacevano tanto i dolci, oggi non ne mangia. Avevo difficoltà a fargli apprezzare i legumi, alla fine ho trovato il sistema, una parte dei legumi la passo al setaccio rendendo

tutto più cremoso, a lui piacciono di più, spesso li mangia con crostini di pane casareccio che faccio io e olio di oliva. Pensate ad una pietanza più salutare di questa.

I gusti cambiano. Proviamo a consumare i cibi in modo diverso, rendiamoli più appetitosi, i vostri familiari vi chiederanno di prepararli ancora, farete un figurone e vi sentirete delle cuoche

▣

da Master Chef.

Quando i bambini cominciano a mangiare è il momento più importante. Spesso tornano a casa e vi chiedono di prepararli un determinato pranzo che

l'amichetto ha portato a scuola.

Andate al supermercato e controllate di che si tratta. Il più delle volte sono: sofficini, bastoncini, spinacine, crocchette di pollo.

Non immaginate quanto sono stata felice di scoprire quelle pietanze, avevo arricchito il mio menù.

Ogni giorno preparavo una novità. Trito di petto di pollo, uova, formaggio e facevo delle deliziose polpette di pollo cotte al forno.

Un altro giorno: spinaci freschi, formaggio, pangrattato ed ecco le spinacine cotte al forno.

E così con i bastoncini di merluzzo e panzerottini ripieni (ogni volta diversi).

I miei figli erano felici ed io più di loro. Preparavo il loro cibo preferito utilizzando solo prodotti freschi e naturali.

Mentre crescevano imparavano ad apprezzare le verdure e gli ortaggi, fino a richiederli se per qualche giorno mancavano dal loro menù.

Qualcuno potrebbe dire che ho condizionato i miei figli, proprio come fa la pubblicità. Penso di no, il mio unico interesse è stato educarli ad una vita sana e naturale, l'interesse delle grandi industrie è solo economico e se il

tumore dilaga, le stesse aziende hanno partecipazioni in industrie farmaceutiche, così ci seguiranno sempre, dalla nascita alla morte, avranno sempre cura del nostro malessere.

Se siete in sovrappeso, qualcosa nella vostra alimentazione
non va. La prima cosa che dovete fare e chiedervi: *cosa mangio?*

Appena nato, per istinto, il bambino si nutre al seno della mamma, dopo qualche mese inizia lo svezzamento e subisce il primo condizionamento.

I genitori scelgono sempre il meglio per

i figli e l'unico modo che hanno per scegliere il meglio è fidarsi.

Così si fidano del medico che indica quale latte comprare, ma nemmeno lui ne conosce le caratteristiche, si fidano delle farmacie, anche se gli stessi prodotti si trovano al supermercato.

Nel giro di pochi mesi i bambini si gonfiano, sono già in sovrappeso e il pediatra deciderà di mettere a dieta il bambino, proprio così, ho visto bambini di diciotto mesi a dieta, vale a dire che hanno già disturbi dovuti all'alimentazione.

▣

Molte mamme non sanno che possono

preparare loro stesse gli omogeneizzati, con prodotti di prima scelta e sempre freschi, sicuramente occorre un po' di tempo in più, ma quanto costa la salute di vostro figlio?

Non ha prezzo, ogni volta che dedicate del tempo alla migliore alimentazione di vostro figlio, lo avete reso più forte e ricco di autodifese.

Sapete perché spesso i bambini sputano le pappine che gli avete rifilato in bocca?

Perché fanno schifo, sentite l'odore di quella pappa, sa di conservante, è stomachevole, provate voi a mangiarla, il gusto è importante per voi come per

un bambino di pochi mesi.

Fin dallo svezzamento le nostre abitudini alimentari dipendono dalla pubblicità e dalla grande industria alimentare, un vero lavaggio del cervello, prima per mano dei genitori e poi noi stessi ci lasciamo ipnotizzare.

¶

Quando facciamo la spesa pensiamo di vivere compriamo una certa marca di crackers, forse meglio se ci faranno incontrare un bel fico, oppure mangiamo certe caramelle perché ci faranno diventare più belle ed esuberanti, beviamo quel caffè perché ci porta in paradiso.

Lo so che la “pubblicità è l’anima del commercio”, ma la pubblicità deve essere informazione non illusione, deve illustrare le vere caratteristiche del prodotto e deve essere ben chiara la composizione del prodotto, non solo sull’etichetta, ma dal momento della sua promozione.

Tutto questo porta a modificare i nostri gusti, fino a pensare che quelli siano i nostri cibi preferiti.

Quante volte avete bevuto una bevanda che al primo sorso vi ha fatto schifo? Il vostro istinto vi ha detto è cattivo, non è la tua preferita.

Comunque avete continuato a bere, non potevate rimanere fuori dal giro, oggi, quella è la vostra bevanda preferita, non manca mai nel vostro frigo.

Attraverso il gusto, la natura prova a metterci in guardia, a dirci che ciò che stiamo mangiando o bevendo è veleno, ma il lavaggio del cervello è più forte e ci dice che è buono e che lo preferiamo.

Il banco frigo del supermercato è stracolmo di ogni tipo di prodotto già pronto, surgelato o congelato, di fianco c'è il banco orto frutta ricco di ogni varietà di verdure, frutta e ortaggi sempre freschi.

Avvicinate la busta del surgelato al

naso, sentite l'odore...niente. Ora sentite il profumo della frutta fresca, delle verdure e degli ortaggi, tanti profumi diversi, ogni stagione ha il suo profumo. La vita ha una spinta incredibile che è data dalle emozioni, forse non ci avete mai pensato, che emozione può darci una fredda busta dal congelatore? Le emozioni mettono in

■

moto dei meccanismi che possono creare miracoli, vi sembrerà un miracolo mangiare e dimagrire; ciò può avvenire solo se portate l'emozione in cucina e a tavola.

■

Il nostro primo alimento

Dal grembo materno allo svezzamento il nostro primo alimento è liquido, cioè formato in gran parte da acqua.

Dallo svezzamento (quando iniziamo a mangiare solidi) in poi, i veri esperti ci raccomandano di mangiare cibi con alto contenuto di acqua, più digeribili. Questi facilitano l'eliminazione delle tossine e delle sostanze di rifiuto.

In natura sono disponibili una quantità straordinaria di prodotti che hanno le giuste caratteristiche richieste dal nostro organismo senza bisogno di manipolazioni e trasformazioni.

Il mostro che vive nel nostro cervello ci spinge a scegliere altri prodotti, pronti ed elaborati dall'industria alimentare, sono stati

impoveriti delle proprie ricchezze naturali: dall'acqua alle sostanze nutritive.

Ci sono degli alimenti che non servono al nostro organismo e possono nuocere al nostro organismo se consumate in grandi quantitativi, li abbiamo visti sono: latte, latticini, carne, zucchero raffinato.

Scegliamo i cibi giusti

Viviamo l'era dei cibi trattati, c'è un consumo ingiustificato di questi cibi, anche quando non esiste alcun motivo, anche quando abbiamo a disposizione cibi freschi, a volte appena raccolti.

Fa tendenza avere nel carrello bustoni di ogni tipo di verdure surgelate, barattoli di ortaggi sott'aceto, minestre e zuppe già pronte: surgelate, liofilizzate, in brick o sottovuoto.

Tutti i cibi trattati che hanno conseguenze negative per la nostra linea e per la nostra salute.

I cibi così preparati perdono le loro

naturali sostanze nutritive, si arricchiscono di tossine se si elimina o riduce il contenuto di acqua.

Il processo di digestione, assimilazione ed eliminazione delle sostanze di rifiuto richiede un dispendio di energie superiore a qualunque altra attività svolta dal nostro corpo.

Allora, se si continua a mangiare cibo sbagliato, ricaveremo due conseguenze negative: non riceviamo energia e nutrimento necessari ed aggraviamo la situazione utilizzando le scarse energie ed elementi vitali per eliminare le sostanze di scarto.

Continuando a mangiare cibi sbagliati continuerete a sentirvi affamati, diventando obesi e sentendovi perennemente stanchi, insomma vivrete in cattiva salute.

Quando avete fame, il vostro organismo sta dicendo che ha bisogno di energia, se mangiate cibi sbagliati avrete bisogno di energia per digerirlo e smaltirlo e quindi, continuate a mangiare perché avete ancora bisogno di energia. E' il cane che si morde la coda.

F

Ci piace mangiare frutta fresca e verdure, hanno un sapore gradevole e dolce, l'elevato contenuto di acqua

facilita l'assimilazione delle sostanze nutritive della frutta e della verdura.

Spesso i cibi vengono insaporiti con aromi alla frutta, questa tecnica viene utilizzata per ingannare il nostro gusto. Senza aromi il nostro palato capirebbe che stiamo mangiando cibi non adatti al nostro organismo.

Lo stesso effetto lo otteniamo quando aggiungiamo lo zucchero, pensate al cacao o al caffè, senza zucchero il palato avverte la velenosità di certi cibi, così rendiamo mangiabile un veleno con altro veleno.

Continuo a sentire clienti che dicono:
non mangio niente eppure ingrasso.

Il problema non è quanto mangiamo ma cosa mangiamo. Il nostro corpo, pur sforzandosi, non riesce ad eliminare tutte le tossine e le schifezze che ingeriamo.

Un'altra abitudine che crea non pochi disturbi di digestione, assimilazione Soprattutto ed eliminazione riguarda il quando combiniamo vari come mangiamo. alimenti ingeriti contemporaneamente.

Facciamo un esempio: bistecca con contorno di patate, questi due alimenti sono incompatibili tra di loro, la carne

contiene proteine mentre le patate sono costituite essenzialmente da carboidrati.

Lo stomaco dovrà produrre succhi acidi per digerire le proteine, mentre per assimilare i carboidrati servono sostanze alcaline.

Quando mescoliamo insieme sostanze acide ed alcaline questi si neutralizzano a vicenda, pertanto risulterà impossibile digerire sia la carne che le patate.

¶

Il cibo non digerito resterà nello stomaco provocando indigestione e bruciore.

Un'altra attenzione merita la frutta, mai

mangiarla con altri cibi: la frutta transita nello stomaco per andare direttamente nell'intestino.

Se viene ingerita, come è nostra abitudine, a fine pasto, questa non riuscirà a passare per raggiungere l'intestino e finirà per mescolarsi con il cibo non ancora digerito.

In questo modo andiamo a perdere tutti i benefici che potremmo trarne. La frutta va ingerita a stomaco vuoto, a colazione sarebbe l'ideale.

Non è solo questione di aspetto fisico o impoverimento delle risorse naturali, l'eccessivo consumo di determinati alimenti ha degli effetti ancora più

negativi sulla salute dell'uomo.

F

Ogni giorno arrivano avvertimenti dalle Organizzazioni ed Enti che si occupano della nostra salute. Troppo spesso passano ignorate da noi che dovremmo essere i più attenti, visto che si tratta della nostra salute.

7 aprile 2011, in occasione della giornata mondiale della salute, l'OMS ha dedicato un seminario e presentato la pubblicazione “ *Combattere la resistenza agli antibiotici nell'ambito della*

sicurezza alimentare in Europa”

Per valutare la possibilità di prevenire e contenere l'antibiotico resistenza “per catena alimentare” gli studiosi, hanno rilevato che l'uso degli antibiotici per promuovere la crescita degli animali è bandito dall'UE dal 2006.

Ma in molti paesi del continente, in particolare dell'est, non esiste una regolamentazione.

Sono serie le implicazioni per la salute: infezioni causate da batteri antibiotico-resistenti come *campylobactere* *salmonella*,

che sono legate direttamente all'uso di antibiotici negli animali. Ogni anno sono quasi 200.000 i casi di campilobacteriosi rilevati nell'UE e

oltre 100.000 quelli di salmonellosi.
La maggior parte delle infezioni
trasmesse dagli alimenti sono dovute a
batteri antibiotico-resistenti.

In particolare preoccupa la resistenza
agli antibiotici essenziali per la
medicina umana che vengono largamente
utilizzati anche in campo veterinario e
negli allevamenti.

L'OMS ha dato delle direttive per
contrastare il fenomeno, nel frattempo:
state attenti!

F

Cosa dobbiamo bere?

Ci lasciamo condizionare su cosa dobbiamo mangiare e, sempre più spesso, anche su cosa dobbiamo bere.

Se abbiamo sete, apriamo il frigo e ci facciamo una birra o ci attacchiamo ad un'altra bottiglia contenente qualcosa di colorato. Ci sentiamo dissetati? Non credo..

Perché allora, beviamo intrugli alcolici o bevande colorate se la natura ci offre la bevanda più sana e più buona che esiste? L'acqua!

Se siete nel deserto, sole a mezzogiorno, stanchi ed assetati, qual è la bevanda che desiderate? L'unica che sapete vi disseterà?

☐
L'acqua.

Il nostro istinto naturale riconosce l'acqua come l'unica bevanda in grado di soddisfarci, eppure, ancora una volta, ci siamo lasciati condizionare dalle potenti industrie, ci hanno convinto che le loro bevande sono pure, dissetanti, energetiche e ricche di elementi nutritivi.

Ci siamo convinti che l'acqua è contaminata e che a lungo andare potrebbe avvelenarci, così decidiamo di avvelenare il nostro corpo con intrugli, (facendo male anche al portafoglio).

Al mattino, appena svegli, bevete un bel

bicchiere di acqua! Sentite il vostro corpo come vi ringrazia, come si purifica.

Avete dormito 7/8 ore senza ingerire acqua, la prima cosa da fare, appena svegliati, è bere acqua.

Molti sono abituati a bere caffè o thé, l'unica ragione per cui lo fanno è perché sono dipendenti dalla caffeina, spesso seguita dalla sigaretta.

▣

Caffè e thé sono droghe e creano dipendenza. Il caffè e il thé contengono dei veleni che attaccano i nervi, reni, stomaco, intestino, sangue, ecc.

Questi veleni (una quindicina circa)

sono degli stimolanti, l'organismo cerca di eliminarli spendendo energie.

Il corpo fa di tutto per espellerli fino a sfinire i nervi incaricati di eliminare i veleni del caffè.

Sono molto gravi le conseguenze della nefrite, spesso si concludono con la morte.

Provate ad eliminare il caffè e sostituirlo con orzo.

Un'altra bevanda molto usata e abusata, fin dalla giovane età, è l'alcool.

L'alcool è una sostanza tossica e potenzialmente cancerogena, crea un elevato grado di dipendenza, anche superiore alle dipendenze create dalle droghe illegali.

L'alcool provoca danni al sistema nervoso centrale e periferico. Ha un effetto devastante sul pancreas, provocando pancreatite, una condizione che può portare alla morte.

Qual è, allora, la bevanda preferita dal nostro organismo? L'acqua, naturale e senza alcuna aggiunta artificiale, al massimo potete aggiungere del succo di frutta fresca.

Liberatevi da tutti i condizionamenti mentali e assaporate il piacere di dissetarvi con l'elemento più naturale che esiste.

Prima di affrontare gli ultimi capitoli

che ci lanceranno nella nuova dimensione del *Intolleranze alimentari*.

benessere, parliamo brevemente di

Intolleranze alimentari

Decidete di dimagrire e vi rivolgete al dietologo, questi vi prescrive subito dei test sulle intolleranze alimentari. Ma cosa sono le intolleranze alimentari?

Esse sono causate da diversi fattori e di diversa origine. Le intolleranze alimentari sono causate da problemi intestinali (alterazione della flora batterica, infiammazione della mucosa) altre da motivi infettivi (batteri, virus),

(menopausa e disfunzioni ormonali
problemi ormonali

in genere), fattori
ambientali, psichici e fisici.

Ricordate quello che avete letto a proposito del latte e della carne e riflettete: alcune intolleranze rappresentano il rifiuto del nostro organismo ad accettare ciò che la natura non ha previsto per noi.

Non considero le intolleranze alimentari come malattia ma, piuttosto, come difesa naturale del nostro organismo.

Per quanto riguarda la celiachia, un'intolleranza in veloce espansione,

questa sta diventando un nuovo grande business.

Alcune teorie suggeriscono che la celiachia si sia manifestata quando l'uomo adottò una dieta ad alto contenuto proteico, come il grano.

Oggi sappiamo che la celiachia è una intolleranza al glutine ed in particolare ad alcune sue componenti proteiche. Non è questo il momento di trattare nel particolare le intolleranze, ma

▣

come notate bene, ancora una volta è l'uomo, allontanandosi da un modo naturale di alimentarsi, a creare problemi di salute legati

all'alimentazione. Perciò, è arrivato il momento di..

▣

Prendere coscienza

Del fatto che finora siamo stati condizionati nelle scelte, è il momento di decidere, non c'è più tempo, dobbiamo riappropriarci della nostra intelligenza e della nostra capacità critica.

Volete ritrovare la vostra forma fisica e raggiungere il peso desiderato? Volete continuare a mantenere il peso raggiunto senza fatica e senza sacrifici? È questo il vostro obiettivo? Allora fatelo

ORA!

Se qualche capitolo non è stato chiaro, tornate indietro e rileggete tutto con calma, non abbiate fretta, anche se sono

F

sicura che qualcuno di voi ha già provato il piacere di riassaporare cibi dimenticati.

La prossima volta che andate a fare la spesa soffermatevi al banco frutta e verdura, date gioia ai vostri occhi con i colori vivi della natura, sentite il profumo che vi inebria, informatevi sulla provenienza dei prodotti e comprate solo frutta o verdura di stagione.

Le stagioni differiscono tra loro non solo per le differenze climatiche ma anche per i suoi frutti, differenti da stagione a stagione.

Mentre tagliate un'arancia, fatevi prendere dal suo profumo e godetene già i benefici prima ancora di gustarne il sapore.

Cominciate a riflettere su tutti quei prodotti che quotidianamente avete consumato e ricordate il lavaggio del cervello, cominciate ad eliminare quegli elementi inutili e, spesso, nocivi.

F

Razionalizzate il consumo di carne e ricordate cosa avviene nel vostro

intestino ogni volta che ne mangiate, chiedetevi se davvero ha un buon sapore e quanta fatica farà il vostro organismo per digerirla.

Tutte le persone soffrono del terrore della privazione, hanno paura di non riuscire a rinunciare ai loro cibi preferiti.

E' questo il punto importante: *non dovete decideredidimagrire, dovetedecidere di viveremeglio sapendo scegliere ivostri cibi preferit,* dovete prendere coscienza ed essere voi a decidere

della vostra salute e del vostro peso.

Ricorda! All'industria alimentare non interessa la vostra salute e la vostra linea, più siete grassi più dipenderete da loro: prodotti alimentari, prodotti dimagranti, medicine.

Il vostro corpo si merita il meglio, per dimagrire non dovete andare dal medico o in farmacia, passate dal supermercato della natura, dove i prodotti costano meno e vi renderanno più

▣

felici.

Non dovete fare sforzi e ricorrere alla forza di volontà per dimagrire, usate solo intelligenza.

Non fatevi assillare dalla bilancia, la verità ve la dice lo specchio.

Guardatevi, riscoprite il vostro corpo, amatelo, ogni giorno vedrete cambiamenti incredibili: pelle luminosa, più tonica, occhi brillanti e, dopo pochi giorni, gli abiti cominceranno a starvi larghi, avete trovato la via del benessere.

Mangiate a volontà: cibi freschi, preferibilmente crudi, frutta fresca, anche spremuta, frutta secca senza esagerare, legumi, verdure, cereali, ortaggi, sono tutti cibi digeribili e ricche di tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno il nostro organismo.

Se proprio vi piace la carne, potete

mangiarla, sporadicamente; mangiate pesce fresco, possibilmente pesce azzurro, invece dello zucchero potete usare malto d'orzo.

▣

Se volete dimagrire e star bene non mangiate cibi trattati, già preparati e surgelati, manipolati e trasformati.

Leggete sempre le etichette, in particolare attenti ai conservanti e ai grassi idrogenati (cancerogeni), li contengono la maggior parte delle merendine che date ai vostri bambini.

Tra un pasto principale e l'altro, soddisfatte il senso di fame con frutta fresca: acqua + vitamine + energia +

salute + linea. A colazione prendete l'abitudine di consumare frutta fresca e spremute, anche con cereali.

F

Come affrontare il programma

Tenete sempre a mente alcuni principi per dimagrire e non ingrassare più: la frutta va mangiata a stomaco vuoto perché essa non viene digerita ma passa direttamente nell'intestino.

Se consumiamo frutta dopo i pasti fermenterà causando cattiva digestione e disturbi allo stomaco.

Il momento ideale per mangiare frutta è al mattino, quando lo stomaco vuoto è pronto per ricevere nutrimenti appetitosi, ricchi di principi energetici e sarete pronti per affrontare la vostra giornata pieni di vitalità.

Qualcuno ha difficoltà a sostituire con la frutta la sua colazione, chiunque ha provato ha confermato di non essersi mai sentito

▣

meglio e, già dopo pochi giorni, ha smesso di rimpiangere il cappuccino, brioche e biscotti.

Altre persone mi dicono che potrebbe essere noioso fare colazione sempre e

solo con frutta, in realtà è il contrario, mangiare tutti i giorni latte e biscotti o caffè e brioches è noioso, puoi cambiare marca, ma sempre le stesse cose mangi.

La frutta, invece, non è mai la stessa, puoi scegliere tra tantissime varietà di frutta e puoi prepararle in tante combinazioni diverse: puoi mangiarle così come raccolte, frullate, spremute, a pezzettoni; con i cereali la frutta è buonissima. Evitate di mangiare diversi tipi di frutta insieme, è preferibile consumarne un solo tipo.

Puoi preparare ottime crostate guarnite di frutta fresca o marmellata preparata in casa. Dai spazio alla fantasia e divertiti. Questo non vuol dire che non mangerete

più il cornetto, a qualche trasgressione si può cedere, magari quando si è fuori e non abbiamo frutta a disposizione. Ad ogni modo, state attenti al prodotto che comprate. All'inizio non dovete apportare altri cambiamenti alle vostre abitudini.

Cominciate dalla colazione, quando veramente la colazione sarà diventata una sana abitudine per cominciare la giornata, sarete pronti per il passo successivo.

Non accelerate il programma, cominciate dalla colazione, i benefici saranno subito visibili: vi sentirete più vitali e carichi di energia ma soprattutto,

già dopo pochi giorni comincerete a perdere peso e centimetri.

Quando vedrete che il programma funziona già con un piccolo passo, sarete pronti ad andare avanti e lo farete con più entusiasmo, amplificandone i risultati.

Sarete come i bambini quando imparano ad andare in bicicletta, all'inizio vanno con le rotelline, dopo un po' le stacciamo e il

▣

bimbo va da solo senza rendersene conto, immensamente felice.

Sarete in grado di pedalare da soli e con

tanta soddisfazione, aumenterà la vostra autostima, sarete più sorridenti, diventerete più belli.

Dopo aver imparato a fare colazione, dovete fare pulizia nelle vostre abitudini, eliminate tutti gli spuntini “spazzatura”: merendine, brioches, stuzzichini vari.

Fanno male alla salute e alla vostra linea. Se avete fame mangiate frutta, finocchi, sedano, due noci, qualche mandorla, vi daranno energia e toglieranno il senso di fame. Se siete fuori è molto comodo portarsi qualche noce o mandorla.

Eliminate caramelle, cioccolata,

bevande gassate, la lista è lunghissima, non vado avanti.

Spesso il senso di fame è incontenibile, soprattutto quando

F

siamo in giro per casa e ci stiamo annoiando, quando studiamo e vogliamo fare una pausa, quando è tutto pronto per mettersi a tavola ma gli ospiti non sono ancora arrivati.

Quando decidete di fare questa pulizia, cercate di tenervi impegnati, uscite a fare lunghe passeggiate, dedicatevi ad attività che avete trascurato, liberatevi dei cibi da evitare.

Se qualcuno vi offre qualcosa da bere, senza indugio rispondete: *si!Grazie,un bicchierediacqua naturale.*

L'ultima fase del programma sarà naturale, senza rendervene conto sarete portati a sostituire gli alimenti nocivi finora consumati, con alimenti naturali e ricchi di acqua, vitamine e con elevato valore energetico.

Vi accorgerete di non avere più gonfiori addominali, eliminerete il superfluo senza problemi, tutti i giorni, sentirete le vostre gambe più leggere, vedrete, giorno per giorno, diminuire i cuscinetti di grasso che tanto vi facevano dannare.

Vi scoprirete brave cuoche e con tanta fantasia; avrete voglia di provare sempre nuove ricette, spesso inventate da voi. E questo vi darà tanta soddisfazione! Stupirete i vostri familiari e i vostri amici.

Se avete voglia di pizza, preparatela voi, non con pasta congelata, ma con ingredienti tutti freschi.

Scoprite il vostro viso ogni giorno più bello, compatto, luminoso, tonico e, soprattutto, il doppio mento diventerà un ricordo.

Vi sentirete rinnovati, dentro e fuori.

Annotate su un quaderno tutte quello che del vostro corpo vi piace, non lo vedete ancora, ma scrivetelo come se fosse già

così; complimentatevi con voi stessi per come siete, accarezzate il vostro corpo, amatelo e vi ricambierà subito.

F

Qualche consiglio

È preferibile consumare le verdure crude e sempre ben lavate, meglio se le lasciate qualche minuto con acqua e bicarbonato per poi risciacquarle bene.

Quando dovete cuocere le verdure potete farle saltate in padella con un po' di olio, non soffriggete, in questo modo non disperdete i benefici che contengono le verdure.

Non lasciatevi tentare da aperitivi e stuzzichini (arachidi, olive, bruschettine, sottaceti) ben presentati e invitanti.

Se siete a cena da amici, non fatevi problemi a rifiutare qualche pietanza, non siete obbligati a mangiare tutto, anzi, quando ricevete l'invito, fate presente quali sono i vostri cibi preferiti, i

▣

padroni di casa saranno felicissimi di accontentarvi e li avrete sollevati dal problema della scelta del menù.

Non bevete durante i pasti o subito dopo, intralcia la digestione.

Prendete l'abitudine di accompagnare sempre proteine, carboidrati e grassi

con grandi porzioni di verdure e insalate.

Non mangiate per abitudine ma solo se avvertite fame, se non avete fame, non mangiate.

Dopo un periodo di maggiori trasgressioni: Natale, Pasqua, le ferie, fate subito un programma di pulizia, per qualche giorno, anche una settimana, mangiate solo liquidi (passati di verdure, frullati, molta acqua, passati di legumi), ricordate, i frullati vanno preparati con acqua e non latte.

▣

E adesso tutti in palestra

Per dimagrire non basta fare attività fisica, anzi, spesso sortite l'effetto contrario.

Quando terminate gli esercizi avete fame e la prima cosa che fate è aprire il frigo e mangiare quello che capita.

Non vi iscrivetevi subito in palestra, ma solo dopo aver assimilato il nuovo metodo di alimentazione.

Fare regolarmente attività fisica è importante, vi sentite meglio, mantenete tonico il vostro corpo e socializzate di più.

Appena comincerete a perdere peso sentirete la voglia di fare attività fisica, anche se fino ad oggi vi sembrava un sacrificio.

■

Anche la palestra va affrontata gradualmente, non buttatevi a capofitto su esercizi pesanti, tutto deve essere prima di tutto un divertimento.

I benefici di una buona attività fisica si riflettono anche sulla salute mentale. Muovendoci e facendo attività fisica liberiamo endorfine, ormoni che ci aiutano a controllare lo stress e l'ansia, donandoci un generale senso di benessere.

Fare attività fisica abbassa i valori del colesterolo cattivo e aumenta quelli del colesterolo buono.

Se non siete portati per la palestra,

potete comunque fare più attività fisica nel quotidiano. Prendete l'abitudine di fare, ogni giorno, una passeggiata di almeno mezz'ora, evitate gli ascensori e la macchina, benefici, anche in questo se potete, usate la bicicletta. I

caso, saranno immediati. State attenti, però, tutto va fatto con moderazione, gradualmente. Potete iscrivervi ad un corso di ballo, farete esercizio fisico e

curerete il portamento, è un vero divertimento. Insomma sceglietevi l'attività che volete, ma datevi una mossa.

Trattamenti estetici: quando farli

Vi ho detto che non serve rivolgersi ad un istituto di bellezza per dimagrire, se non siete disposti a cambiare le vostre abitudini.

Ora, però, che state dimagrendo e che avete acquisito l'autostima persa, adesso è il momento di farsi coccolare in un centro estetico e se vi va cambiate il vostro look.

Cambiate il taglio di capelli, fate in modo che il vostro viso sia visibile, che traspari la nuova persona che state diventando, una persona più sicura e che

si ama.

Curate il vostro abbigliamento, non avete più bisogno di grossi maglioni e camicioni che nascondono i vostri fianchi, curate la vostra postura e la camminata, le spalle devono essere dritte, il

F

bacino retroverso, i piedi dritti.

Esercitatevi a casa, fate come le modelle, con un libro in testa, passeggiate su e giù lungo il corridoio, imparate a respirare, è fondamentale, se andate in palestra si prenderanno cura anche della vostra respirazione.

Scegliete un centro estetico con personale qualificato e con esperienza.

Tanti si improvvisano estetisti, ma pochi sono veri “operatori del benessere”, consultate più centri e informatevi sulla loro storia, potete farlo anche via internet. Un buon imprenditore ha un sito internet, è il modo migliore per farsi conoscere. Esistono molte apparecchiature che possono aiutarvi a tonificare il corpo e il viso; inestetismi irreversibili, come le smagliature o la tonificazione del seno, oggi sono trattabili con ottimi risultati. Informatevi delle apparecchiature presenti nel centro estetico, fatevi dare una brochure, consultate internet.

Quando avrete scelto il vostro centro, acquistate un pacchetto di trattamenti più adatti a voi e fatevi coccolare. Iniziate con un bel trattamento viso e un peeling corpo, proseguite con massaggi e trattamenti tonificanti, lasciatevi andare, sentitevi star, l'istituto di bellezza non è un lusso riservato a pochi, oggi è alla portata di tutti.

Ed ora: sorridete, il sorriso è un'arma potente, è un beneficio straordinario, tiene lontano lo stress e attrae energia positiva.

Vi sorprenderete ad essere circondati da persone positive, i simili si attraggono,

fino a ieri eravate circondati da persone sfiduciate e negative, oggi il bello vi circonda.

Amate! Amate il vostro corpo, la vostra mente, le persone che lavorano con voi, la vostra famiglia, la vostra casa, gli amici, i clienti.

La forza dell'amore ha effetti straordinari su noi stessi e sugli altri, diventerete una centrale di energia positiva.

▣

L'amore e l'energia positiva sono gli argomenti di un prossimo libro, impareremo a mantenere sempre il controllo ed attirare solo situazioni

positive, impareremo ad affrontare eventi negativi trasformandoli in positivi.

Qualsiasi cosa ci accade lo vogliamo noi, impariamo a pensare positivo.

▣

I miei migliori auguri

Ti auguro con tutto il cuore di cominciare un nuovo percorso di vita. Non importa l'età o cosa hai fatto finora, si può cambiare la propria prospettiva in qualsiasi momento, basta spostarsi di qualche centimetro e l'orizzonte apparirà diverso. Molti, dall'inizio della lettura, si sono

chiesti: *cosa vuol dire*

SEB?

Quello che riceverete quando avrete messo in pratica e fatto vostro il nuovo stile di vita alimentare:

Salute e Bellessere

Ho cercato di trasmettere le mie conoscenze in modo semplice e senza paroloni, sono una come te, voglio quello che vuoi tu, vivere serenamente con chi si ama.

Con Amore, Sofia Solitro

Metodo SEB

**“Come Dimagrire
e Mantenere il
Peso Raggiunto
Sempre”**

a cura di Sofia Solitro