

NATURALMENTE MAGRI

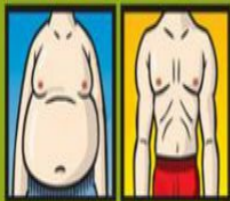
I segreti delle persone magre
per perdere peso e restare
in forma



NATURALMENTE MAGRI

**I segreti delle
persone magre per
perdere peso e
restare in forma**

Clicca qui per guardare la presentazione



Uomo? Clicca qui, Video presentazione
GRATIS-come perdere il grasso della pancia
e aumentare i muscoli grazie ad un semplice
e sconosciuto consiglio.



Donna? Clicca qui per vedere **GRATIS**
questa video presentazione che ti mostra un
metodo unico per dimagrire nella pancia,
glutei e gambe in soli 3 giorni.

- **PREMESSA: PERCHE' NATURALMENTE MAGRI**

Chi è magro mangia e il suo peso rimane stabile nel tempo. Chi si mette a dieta prima o poi ingrassa di nuovo. Non è

questione di se, è questione di quando.

Questo perché quando si comincia un regime alimentare che porta ad un certo peso, poi per mantenere quel peso bisogna...mantenere lo stesso regime alimentare!

Dal momento che è difficile resistere vent'anni mangiando meno del proprio fabbisogno calorico giornaliero, magari seguendo un regime alimentare poco soddisfacente, monotono e rigido, chi si mette a dieta prima finisce prima o poi per riprendere a mangiare *normalmente*, ovvero come era abituato a fare prima della dieta, non avendo conosciuto alcuna valida alternativa. Intanto, il nostro magro avrà continuato a mangiare

come prima senza prendere peso.

Perché si abbandona la dieta? Di solito per via della *fame*.

E' giusto avere fame? Secondo alcuni è un'ingiustizia bella e buona, ma secondo la Natura (che ci vuole bene e vuole che sopravviviamo un altro inverno) assolutamente sì.

Quindi, la cosa certa è che se si mangia meno del proprio fabbisogno calorico giornaliero, *poi si ha fame*.

Quello della fame è un sofisticato meccanismo che non lascia scampo, non ammette deroghe e, più passa il tempo senza che introduciamo le calorie mancanti, *più cresce*.

Questo libro ha lo scopo non di

ingannare la fame per qualche giorno, per poi cedere e ricominciare a mangiare come prima, anzi, più di prima.

Questo libro ha lo scopo di aiutare chi desidera dimagrire non solo a farlo bene, ma a TROVARE UN ALTERNATIVA ALLA DIETA CHE PERMETTA DI RIMANERE MAGRI PER TUTTA LA VITA.

Avete capito.

ESISTE UN'ALTERNATIVA ALLA DIETA CHE PERMETTE DI RIMANERE MAGRI PER TUTTA LA VITA!

In questo libro vi svelo come diventare

NATURALMENTE MAGRI, senza la
dieta.

Buona lettura!

PRIMO STEP

- *INDAGA LE TUE
MOTIVAZIONI*
- *TROVA IL PESO GIUSTO PER
TE*
- *STABILISCI IL PROSSIMO
OBIETTIVO*

- **INDAGA LE TUE
MOTIVAZIONI**

Ora prendi un foglio e scrivi perché vuoi perdere peso.

Dividi le tue motivazioni in due colonne, distinguendo tra le *motivazioni riguardanti il corpo* (allungare l'aspettativa di vita, incrementare la salute fisica, sentirsi più vitali,...) e le *motivazioni riguardanti la psiche* (migliorare l'autostima, ricevere commenti positivi da parte degli altri, sentirsi più sicuri di sé,...).

Ora puoi cancellare la seconda colonna!
Infatti, *quali siano i benefici che la perdita di peso può portare nelle*

relazioni con gli altri o nella nostra percezione di noi stessi, sono dei benefici di breve durata. Presto ci abitueremo al nuovo peso, nessuno ci farà più caso e anche noi ci dimenticheremo di quanto siamo stati bravi a perdere tutti quei chili.

Insomma, se le tue motivazioni sono solo di carattere psicologico, non aspettarti miglioramenti nel lungo periodo, a parte ovviamente tutti quelli che possono venire dall'aver una salute fisica migliore.

Infatti, *mens sana in corpore sano.*

- ***TROVA IL PESO GIUSTO***

PER TE

Tu sei unico/a. Non c'è nessuno al mondo come te.

Quindi, anche il peso giusto per te è unico. Proviamo insieme a vedere come possiamo avvicinarci a definirlo.

- **IL BMI**

L'indice di massa corporea è molto d'aiuto per definire un range di peso che garantisce la massima aspettativa di vita di un individuo. Ecco la formula per calcolarlo:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso corporeo (Kg)}}{\text{Altezza}^2 \text{ (m)}}$$

Se il valore che ottieni è fra 18,5 e 24,9, sei normopeso, quindi non hai bisogno di diete.

Sì, hai capito. Non hai bisogno di diete, perché il tuo è un peso corretto. Di solito le tabelle del peso ideale riportano il peso che corrisponde ad un BMI di 20, ma non significa che quello sia davvero il tuo peso ideale.

Se sei normopeso, puoi comunque continuare a leggere questo libro: avrai l'occasione di imparare delle nozioni preziose su come funziona il tuo corpo.

- **IL TUO PESO MASSIMO
MENO IL 10%**

Di solito, il corpo di solito resiste a variazioni di peso superiori al 10%, anche nelle persone obese.

Nel tentativo di riportare il peso all'interno di una variazione fisiologica del 10% il corpo reagisce abbassando il metabolismo basale (ossia il metabolismo a riposo). In altre parole, attua un meccanismo di “risparmio energetico” che difficilmente può essere ingannato nel lungo periodo e che finisce per vanificare qualsiasi ulteriore tentativo di perdere peso. Non accade questo a tutti i soggetti, naturalmente. Tuttavia, la quantità di peso che è

possibile perdere, anche per quanto riguarda le persone obese, è LIMITATA DA MECCANISMI FISIologici.

STABILISCI IL PROSSIMO OBIETTIVO

Perdere peso e ritrovare la giusta forma fisica è un atto di amore nei confronti di sé stessi.

Dovrebbe avere lo scopo di permettere al nostro corpo di funzionare al meglio, proprio quel corpo che a sua volta *ci permette di fare le cose che ci piacciono.*

Tuttavia, *raggiungere un peso giusto è*

un mezzo, non è un fine. Tanti riprendono peso perché credono che un peso più basso gli assicuri la felicità: quando le loro aspettative crollano di fronte alla dura realtà riprendono a consolarsi con il cibo.

Non aspettare di arrivare a questo punto, **stabilisci fin da ora cosa fare oltre la dieta, in direzione di una maggiore felicità e gratificazione personale!**

SECONDO STEP

- ***SI COMINCIA! LE PORZIONI E LE CATEGORIE ALIMENTARI***

- *LA SPESA E LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI*
- *CONSIGLI UTILI*

SI COMINCIA! LE PORZIONI E LE CATEGORIE ALIMENTARI

Il cibo è un piacere, ma è anche il carburante del nostro corpo. Deve quindi essere soddisfacente per noi, ma anche nutriente per lui.

Vediamo alcune regole per stabilire un regime alimentare equilibrato:

- **Fai almeno quattro pasti al giorno.**

E' importante prevedere quattro pasti

al giorno: colazione, pranzo, merenda, cena. Chi tende a piluccare dopo cena, potrebbe includere anche uno spuntino serale, mentre chi ha fame a metà mattina potrebbe prevedere un ulteriore spuntino.

Suddividere il cibo assunto in più pasti serve a proteggere da repentini cali glicemici che di solito portano a mangiare troppo al pasto successivo.

Tra un pasto e l'altro non dovrebbero passare più di quattro-cinque ore.



LO SPUNTINO

Lo spuntino è un vero e proprio pasto, quindi, come tale, non può essere costituito da un semplice yogurt o da un frutto. Deve comprendere un alimento - come una monoporzione di biscotti, una merendina, una fetta di pane e marmellata, un piccolo panino con affettato o formaggio - e una bibita (latte, succo, etc.). Anche un gelato medio può costituire uno spuntino valido.

- **Impara a fare le porzioni giuste.**

Ogni alimento ha la sua porzione standard (es. pasta 80 gr, latte 250 ml, carne 100-150 gr, etc), che dovrete conoscere in quanto rappresenta una valida indicazione della quantità di cui dovrete servirvi ad ogni pasto. Potete reperire le porzioni standard dei singoli alimenti utilizzando:

- **i siti istituzionali** il Ministero della Salute indica le corrette porzioni degli alimenti in diversi siti come

www.piramidealimentare.it

<http://www.piramidealimentare.it>

che riporta i risultati di un gruppo di lavoro ministeriale proprio sulla corretta alimentazione;

- **le confezioni degli alimenti** molti alimenti confezionati come la pasta, i dolci, etc riportano sulla confezione un'indicazione della porzione corretta (ad esempio alcuni biscotti hanno una porzione di riferimento di 4 pezzi, altri di 10, a seconda delle calorie contenute in ciascun biscotto);
- **l'osservazione degli altri**

studia una persona che non fa diete, è normopeso ed è del tuo stesso sesso ed età, per capire di quanto cibo si serve di solito;

- **le porzioni del ristorante** i ristoranti sono soliti servire porzioni standard di dolci, gelato, pasta, carne, verdura. Quando vai al ristorante, allenati a ricordare visivamente quanto grande è la porzione dei singoli alimenti che ti vengono serviti.

Una volta individuate le porzioni corrette di ciascun alimento, imparate a riprodurle ad occhio, senza usare la

bilancia. Non vi preoccupate di essere eccessivamente precisi: dobbiamo imparare a mangiare bene per tutta la vita e non avremo certo sempre il tempo e il modo di guardare al grammo!

- **Varia l'alimentazione.**

Il corpo umano ha bisogno di tantissime tipologie di nutrienti (vitamine, carboidrati, proteine, grassi, zuccheri, Sali minerali, etc.).

Se non asseconiamo le richieste del corpo, questi continuerà a spingerci a mangiare anche se siamo sazi fintanto che non avremo introdotto il nutriente che ci serve (ecco il perché delle *voglie*

alimentari). Come evitarlo?

Mangiando ciò di cui abbiamo voglia in quel momento, scegliendo alimenti di buona qualità e servendoci della giusta porzione.

- **Introduci nella tua alimentazione tutti i gruppi alimentari**

Sono indicativamente sette:

- **Cereali** Pane, pasta, riso, polenta, orzo, farro, quinoa sono tutti cereali o derivati, ottime fonti di **carboidrati**; al giorno se ne consigliano dalle due alle quattro porzioni, a pranzo e a cena, condite come piace a voi

ma senza esagerare, infatti i

- **Condimenti** come olio, burro, maionese, panna, sono un altro gruppo alimentare (le fonti di **grassi**), di cui dovrete conoscere la corretta porzione per persona (es. 10 gr d'olio o un cucchiaino); i grassi sono utilissimi per il corpo e se sono di buona qualità aiutano a mantenersi in forma e a mantenere il peso; se ne consigliano due-tre porzioni al giorno, ripartite tra il pranzo e la cena.

- **Alimenti proteici** carne, pesce, legumi, uova, formaggi, alimenti a base di soia sono fonti di **proteine**; al giorno se ne consigliano due porzioni, a pranzo e a cena.
- **Verdura** la verdura, cotta o cruda, è un'importante fonte di **fibre e vitamine**; se ne consigliano almeno due porzioni al giorno, a pranzo e a cena.
- **Frutta** la frutta è un'importante fonte di **zuccheri**,

fibre, vitamine e minerali; se ne consigliano almeno due porzioni al giorno, a pranzo e a cena, meglio se di stagione.

- **Latte, yogurt (yogurt vegetali, latti vegetali)** il latte e lo yogurt sono fonti di **calcio** che si possono assumere a colazione e negli spuntini (merenda, spuntino serale), assieme ai

- **Dolci** i dolci sono importanti fonti di **zuccheri**; se ne consigliano al massimo tre porzioni al giorno che si possono assumere a colazione, a

merenda e negli spuntini.

Lo **zucchero** e il **miele** sono alimenti a parte, che hanno le loro porzioni di riferimento (5gr= 1 cucchiaino 10gr= 1 cucchiaio).

INTERO O SCREMATO?

E' meglio il latte intero o il latte scremato? E' giusto scegliere gli alimenti light?

Di solito questi ultimi sono più lavorati, proprio perché vengono sottoposti a dei procedimenti atti a

diminuirne il potere calorico. Questo in linea di massima tende a renderli più poveri dal punto di vista nutrizionale, oltre che calorico.

Inoltre, il corpo non si lascia ingannare dal fatto che l'aspetto (o il sapore) è simile all'originale.

Ecco spiegato perché chi mangia alimenti light tende a mangiarne quasi il doppio.

Senza contare il fatto che di solito costano di più.

In parole povere, è meglio scegliere l'originale, per

motivi nutrizionali ed economici, oltre che di gusto.

Vi siete mai chiesti perché negli ospedali e nelle mense a pranzo si mangia primo, secondo, contorno (magari con pane) e frutta, mentre a cena servono secondo, contorno, pane e frutta?

Perché si fa merenda a metà mattina o a metà pomeriggio? Perché si fa lo spuntino serale? Perché così si introducono tutti gli alimenti dei sette gruppi alimentari!

Sembra tanto per una persona che deve

perdere peso, ma in realtà questo è un modello alimentare che protegge dalle perdite di controllo, le cosiddette **abbuffate**, che spesso sono la conseguenza dell'eliminazione di un intero gruppo alimentare (ad esempio i carboidrati o i grassi).

LA SPESA E LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Impara a fare bene la spesa, programmando per quanto possibile la tua alimentazione settimanale e facendo una lista che comprenda tutto quello che ti serve: poi attieniti alla lista. Puoi fare tranquillamente scorta, ma è sempre meglio non lasciare cibo in vista. Conserva il cibo nei posti appropriati,

nella dispensa, nel frigo, etc. evitando ad esempio vassoi con caramelle e cioccolatini nel soggiorno. **Varia spesso la tua alimentazione, seguendo la stagionalità di frutta e verdura e scegliendo alimenti di buona qualità!** Ti aiuterà a mangiare meglio e a sentirti più a tuo agio con il nuovo regime alimentare.

CONSIGLI UTILI

- **Mangia con amore.**

Cerca di mangiare seduto con la tavola apparecchiata, meglio se in compagnia, concedendoti 45-60 minuti lontani da distrazioni come

televisione e radio. Prima di cominciare a mangiare rilassati: il cibo è un piacere e mangiare è un momento gradevole della giornata che dovresti imparare a ritagliarti per il tuo benessere! Cerca di masticare bene, aiuta la digestione e favorisce la perdita di peso.

- **Non saltare i pasti.**

Cerca per quanto possibile di non saltare i pasti, nemmeno la merenda. E ' importante non rimanere a digiuno più di quattro-cinque ore.

- **Non essere rigido.**

Ricordati che stiamo imparando a mangiare meglio, non a fare

complicati calcoli matematici! Una volta fatto del tuo meglio per seguire il nuovo regime alimentare, cerca di distrarti con attività piacevoli e rilassanti ed evita di rimuginare. Cerca anche di non dividere gli alimenti in calorici ed ipocalorici, giusti e sbagliati. Anzi, cerca di mangiare perlopiù alimenti che ti piacciono: nella giusta porzione non ti faranno ingrassare!

TERZO STEP

- *PER DIMAGRIRE NON BISOGNA TOGLIERE, MA AGGIUNGERE... ATTIVITA' FISICA*
- *DIVERTIMENTO*
- *RIPOSO*

ATTIVITA' FISICA

Perché è importante fare attività fisica?
Perché *il nostro corpo è fatto per muoversi*. Non siamo nati per essere sedentari, ma per correre, saltare, arrampicarci. Per essere sani e stare bene fisicamente e psicologicamente, quindi, dobbiamo muoverci.

Il movimento è di grande aiuto per mantenere un peso corretto. Anzi, fa di

più: aiuta ad alleviare lo stress. Molti studi hanno stabilito che le persone che fanno attività fisica moderata tutti i giorni vivono fino a 6 anni di più di chi è sedentario, *INDIPENDENTEMENTE DAL PESO!*

Qual è allora la giusta quantità di attività fisica per chi deve perdere peso? E' molto semplice. *E' quella quantità che può essere mantenuta nel tempo senza che interferisca con altre attività importanti (lavoro, studio, relazioni sociali) ma che permetta di mantenere una buona condizione fisica.*

Di solito questa quantità è di 30 minuti al giorno di attività fisica moderata

(camminare, andare in bicicletta, ...),
più 120-180 minuti settimanali di
attività fisica più intensa (nuoto, corsa,
aerobica, danza, calcio, arti
marziali, tennis, ...).

Qual è l'attività fisica migliore per
perdere peso? La risposta è: *quella che
ci piace di più.*

Se la corsa vi annoia, infatti, come
riuscirete a correre con costanza tre
volte a settimana? Dopo pochi giorni,
smetterete. Anche qui poi vale la regola
della *varietà*. Variare spesso il tipo di
attività che si svolge è più allenante,
perché il corpo dopo un po' si abitua ad
un certo tipo di attività (un fenomeno
detto *tolleranza*). Inoltre, praticare vari

tipi di attività stimola il cervello a migliorare la coordinazione dei movimenti ed evita che vi possiate annoiare. E' d'aiuto anche nel caso in cui troviate difficoltà a praticare l'attività scelta, dato che non sempre si trova il compagno per giocare a tennis o il clima è adatto per una corsetta nel parco.

Anche l'attività fisica eccessiva favorisce l'aumento di peso. Infatti, il corpo, sottoposto ad attività fisica troppo intensa o privato della possibilità di recuperare tra un allenamento e l'altro aumenta i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) che favorisce l'accumulo di tessuto adiposo.

Insomma, anche l'attività fisica deve essere un atto d'amore nei confronti di voi stessi. Non calcolate gli allenamenti al minuto e non fate un determinato sport solo perché rassoda i glutei: cercate di divertirvi! E qui arriviamo al

DIVERTIMENTO

Perché si mangia troppo?

Spesso si mangia troppo perché mangiare è un'occasione per *uscire da una routine fatta di soli doveri e pochi piaceri*. In questo caso, uno spuntino è una buona scusa per poter staccare e sedersi un attimo, oppure per alzarsi se

si fa un lavoro sedentario.

Abbiamo bisogno di scuse per poterci sgranchire le gambe e fare due chiacchiere tra colleghi? Dobbiamo giustificarci per poterci godere qualche fotogramma del nostro programma preferito? No, non dobbiamo. **Possiamo e dobbiamo organizzare la giornata in modo da prevedere dei momenti di relax e di svago.** Il peso e l'alimentazione ne risentiranno positivamente! Impariamo a dire: "Io vado a fare una pausa"!

Avete fatto caso che *quando si è stressati si mangia di più?* E' un meccanismo fisiologico: l'aumento dell'ormone dello stress, il cortisolo,

favorisce la ricerca di una maggiore quantità di cibo per prepararsi ad un'attività maggiore per affrontare l'oggetto delle nostre preoccupazioni. Se le nostre preoccupazioni riguardano un esame importante o come arrivare puntuali a lavoro se si è bloccati nel traffico, piuttosto che un leone che vuole mangiarci come accadeva in passato, il nostro corpo non lo sa.

Come possiamo gestire lo stress? Imparando dei “trucchi” molto antichi, come respirare consapevolmente e profondamente, oppure meditare, fare yoga, fare esercizi di rilassamento.

Impara a rilassarti “a comando” e ne guadagnerà non solo l'alimentazione,

ma tutti gli aspetti della vita!

Anche *non avere nulla da fare* porta a *mangiare di più*. Quali sono le cose che ti piace fare? Non pensare alle attività *opportune* per te, **pensa a chi sei e a cosa ti interessa davvero**. Fai un elenco delle cose che ti potrebbero piacere e che hai la possibilità concreta di fare (le possibilità sono tante, dal giardinaggio al parapendio, dalla pittura ai giochi matematici) e provale per qualche settimana.

Cerca di essere organizzato, tieni un'agenda o un elenco dei tuoi impegni, in modo da evitare periodi di superlavoro e periodi in cui non sai cosa fare.

Stare con gli altri è d'aiuto a non mangiare troppo. La solitudine è compagna di tante altre emozioni negative che possono portare a consolarsi con il cibo. Coltivare relazioni sociali soddisfacenti è importantissimo. Conta molto non solo la quantità di relazioni che si ha, ma anche la qualità.

Se non sei esattamente un tipo estroverso, oppure lo sei ma le tue relazioni rimangono sempre su un piano superficiale, puoi imparare molto dalla lettura di libri e blog su **intelligenza emotiva e assertività**.

RIPOSO

Dormire poco. Non fare mai pause. Andare sempre di corsa. Fare due cose alla volta. Avere mille impegni. Ecco il modo migliore per ingrassare, essere sempre nervosi o depressi, vivere poco e male.

Per questo è importante dormire otto ore, preferibilmente di notte, in una stanza silenziosa, al buio e senza apparecchi elettronici accessi.

Anche prevedere dei momenti di relax e di svago durante la giornata e la settimana è veramente utile per recuperare. Non vi fate influenzare dalle richieste degli altri e non pretendete troppo da voi stessi.

Se sentite di avere bisogno di riposo

(calo dell'attenzione, stanchezza, irritabilità sono i segnali più evidenti), prendetevelo!

QUARTO STEP

- ***VALUTA I PROGRESSI:
COME PESARSI***
- ***I MECCANISMI DELLA
FAME E DELLA SAZIETA'***
- ***SCOPRI COSA TI FARA'***

INEVITABILMENTE INGRASSARE

VALUTA I PROGRESSI: COME PESARSI

*Pesarsi più di una volta a settimana è controproducente. Infatti, il corpo subisce delle fluttuazioni di peso di 1-2 kg anche nella stessa giornata. Per capire se hai perso peso davvero, pesati una volta a settimana, a digiuno e in biancheria intima, meglio la mattina appena sveglio. **Valuta l'andamento del peso su base mensile, in modo da capire se c'è stato un reale dimagrimento.***

Se hai cominciato da poco a fare attività

fisica, ricordati che un incremento della massa muscolare spesso porta ad un aumento di peso, perché il tessuto muscolare pesa di più del tessuto adiposo. Tuttavia, il muscolo occupa meno spazio, quindi avere più massa magra significa “occupare meno spazio”, a parità di peso.

I MECCANISMI DELLA FAME E DELLA SAZIETA'

Il corpo umano tende all'omeostasi, ossia è provvisto di sofisticati meccanismi di regolazione interni che fanno sì che alcuni parametri (come il ritmo cardiaco o quello respiratorio, la temperatura, la pressione sanguigna, i livelli di glucosio nel sangue, etc)

rimangano stabili. Tutti questi meccanismi sono legati gli uni agli altri, in modo da provvedere ad un corretto funzionamento del sistema corpo in una varietà di condizioni favorevoli (ad esempio il riposino sulla spiaggia) o sfavorevoli (ad esempio la scalata del K2).

Gli stessi meccanismi che regolano la fame e la sazietà sono di natura ormonale e sono responsabili anche di determinare la quantità di tessuto adiposo presente nel corpo e il metabolismo basale (o metabolismo a riposo). I parametri su cui lavorano questi meccanismi sono soprattutto:

- i livelli di glucosio nel sangue
- i livelli di tessuto adiposo
- la temperatura corporea
- i livelli ormonali (soprattutto nelle donne)
- il nostro peso naturale

Cercare di ingannare questo sofisticato meccanismo è al tempo stesso inutile e dannoso. Cercare di evitare di mangiare quando si ha fame, magari masticando chewin gum, fumando una sigaretta dietro l'altra o bevendo caffè, non ha altro effetto che segnalare al corpo una situazione di “carestia”, mettendolo in allarme e spingendolo a:

- Aumentare ulteriormente lo

stimolo a mangiare (la *fame da dieta* che è all'origine dell'iperalimentazione in molte persone obese);

- Diminuire il metabolismo basale;
- Cercare energia dove è più facilmente reperibile, cioè non nel prezioso tessuto adiposo che nei momenti di carestia è così importante, ma nel tessuto muscolare; infatti, il corpo “spreca” tessuto adiposo per produrre energia solo quando è ben nutrito ed ecco perché le persone sovrappeso dimagriscono così facilmente, mentre all'avvicinarsi della condizione di normopeso dimagrire è sempre più

difficile.

Se poi si unisce la sottoalimentazione all'attività fisica, il corpo va ancora più in allarme e gli effetti della **restrizione alimentare** sono ancora più tangibili.

Cosa bisogna fare allora? **Ascoltare la fame.** E' più importante mantenere efficiente questo prezioso meccanismo, in modo che funzioni bene, facendoci restare magri, piuttosto che saltare i pasti o ridurre le porzioni per perdere velocemente quel chiletto che poi ce ne farà acquistare due!

Aprirei ora una parentesi riguardante il **peso naturale.**

IL PESO NATURALE

Tutti noi abbiamo un peso naturale o regolato stabilito anche sulla base della genetica (ossia del peso dei nostri progenitori, come il colore degli occhi), della quantità di grassi nella dieta, dell'attività fisica, del sesso, dell'età, etc.

Questo peso varia da individuo a individuo e rappresenta ciò che il nostro corpo ritiene sia il nostro peso ideale. Di solito corrisponde al nostro peso quando non seguiamo diete.

Variazioni importanti al di sotto del peso naturale, fanno scattare i

meccanismi di cui sopra, perché di solito sono conseguenza di lunghi periodi di sottoalimentazione. Per questo ci sono persone che faticano molto a scendere sotto un determinato peso, mentre altre non hanno particolari problemi.

Inoltre, più la variazione di peso è repentina, più il corpo si metterà in allarme cercando di ostacolarla.

Ecco perché la perdita di peso più è lenta, meglio è.

SCOPRI COSA TI FARA' INEVITABILMENTE INGRASSARE

Ricapitolando, ci sono alcuni

comportamenti che favoriscono
l'accumulo di peso in eccesso e sono:

- Alimentazione ricca di grassi e zuccheri, ma povera di altri nutrienti
- Al contrario, eliminazione per intero di uno o più gruppi alimentari
- Regime alimentare rigido e monotono
- Sedentarietà o iperattività
- Restrizione alimentare (saltare i pasti, non assecondare la fame, etc.)
- Mancanza di sonno/riposo
- Mancanza di distrazioni/divertimento/eccessiva severità con noi stessi
- Solitudine/noia

Alcuni attivano risposte fisiologiche automatiche e quindi sono **infallibili nel farci ingrassare**, come la fame da dieta. Altri sono più blandi, ma comunque efficaci nel lungo periodo nel farci prendere peso. Cerchiamo quindi di stare lontani da tutte quante le voci di questo elenco.

QUINTO STEP

- *IL MANTENIMENTO DEL PESO*
- *ESERCIZIO PER DISTINGUERE LA FAME DALLA*

SAZIETA'

- *PER CONCLUDERE*

IL MANTENIMENTO: IL SEGRETO E' TROVARE UN EQUILIBRIO CHE TI FACCIAM STARE BENE

La fase più critica di qualsiasi dieta è il cosiddetto mantenimento, ossia quel momento in cui si è perso il peso desiderato e si deve passare ad una alimentazione che si avvicini il più possibile a quella che manterremo per il resto della vita. Se siamo stati bravi ed abbiamo seguito i consigli di questo libro, avremo:

- Riflettuto sulle motivazioni che ci hanno spinto a cercare di perdere

peso e stabilito il peso giusto per noi (all'interno di un range).

- Diviso la quantità di cibo che assumiamo durante la giornata in quattro, cinque pasti, cercando di non rimanere lunghi periodi a digiuno.
- Stabilito un programma alimentare che comprenda tutti i gruppi alimentari, composto da cibi di buona qualità nelle giuste porzioni.
- Imparato a mangiare lentamente, masticando bene, seduti con la tavola apparecchiata.
- Introdotto nella nostra routine giornaliera 30 minuti di attività fisica moderata al giorno e 120 minuti di attività fisica un po' più intensa,

ripartiti nell'arco della settimana.

- Riflettuto su quali sono i motivi (indipendenti dal cibo) che potrebbero portarci a mangiare troppo (stress, impegni eccessivi, mancanza di riposo adeguato, noia, solitudine) e cercato delle alternative al cibo per aiutarci a fronteggiare questi ostacoli.
- Imparato a pesarci settimanalmente in modo da valutare in modo realistico i nostri progressi.
- Imparato a conoscere i meccanismi di fame e sazietà e compreso come non assecondarli possa portare ad un maggiore aumento di peso.

- Riepilogato quali sono i meccanismi biologici e psicologici che ostacolano la perdita di peso nel lungo periodo.

Queste informazioni e queste buone abitudini costituiranno la vostra “rete di sicurezza” per evitare di prendere di nuovo peso. Rileggetele spesso.

Propongo anche un esercizio che vi aiuterà a mantenere il giusto peso nel lungo periodo.

- ***ESERCIZIO PER
DISTINGUERE LA FAME DALLA
SAZIETA’***

Dopo essere rimasti tre-quattro ore a

digiuno (ad esempio, prima di pranzo o di cena) prendete un foglio di carta e descrivete le sensazioni che provate.

Alcune possono essere

- Senso di freddo
- Salivazione, sensibilità all'odore del cibo
- Nervosismo
- Brontolii della pancia, elevata produzione di succhi gastrici (“buco allo stomaco”).

Queste sensazioni fisiologiche di solito si accompagnano al senso di fame. Provate ad aggiungere quante più voci possibile a questa lista, descrivendo nel modo più accurato possibile ciò che sentite: questa lista

sarà la vostra “bussola”, in grado di indicarvi quando e quanto mangiare. Noterete che queste sensazioni con il passare del tempo tendono ad attenuarsi, soprattutto se ci si distrae o si fa attività fisica, per poi ricomparire ancora più forti quando ci si rilassa. Possono essere temporaneamente eliminate con farmaci soppressori dell'appetito, *ma il nostro organismo non si lascia ingannare a lungo.*

Assieme all'esercizio per riconoscere la fame, è utile fare anche questo esercizio per riconoscere il senso di sazietà, che si accompagna ad una graduale

attenuazione dei sintomi sopra descritti.

Dopo essere rimasti a digiuno per quattro/cinque ore, iniziate il vostro pasto concentrandovi sulle sensazioni che provate a livello fisico. Notate come, boccone dopo boccone, il senso di fame si attenui fino a scomparire del tutto. Questa è la sazietà.

La sazietà si distingue dalla pienezza (il semplice senso di rigonfiamento dello stomaco) legato all'assunzione di alimenti dallo scarso valore calorico che occupano molto volume (verdure, liquidi), proprio per il fatto che i sintomi della fame non

scompaiono.

Potete anche associare i due esercizi, cercando di riconoscere ad ogni pasto, su una scala da uno a dieci, il livello di fame prima dell'assunzione di cibo (fame 1=leggero appetito, fame 10= impellente bisogno di mangiare) e il conseguente livello di sazietà dopo l'assunzione di cibo (sazietà=1 necessità di continuare a mangiare, sazietà 10= impossibilità di mangiare altro).

E' importante riconoscere che ad ogni livello di fame corrisponde un conseguente livello di sazietà.

Ossia, è difficile con un livello di fame 10 smettere di mangiare finchè

non si è raggiunto un livello 10 di sazietà.

PER CONCLUDERE

Come avrete capito dalla lettura di questo libro, il segreto per mantenere un peso sano e stabile nel tempo consiste principalmente nella capacità di **riconoscere per tempo** i segnali che il corpo invia per indicarci i propri bisogni e nella capacità di **assecondare adeguatamente** questi segnali.

Anche se di prassi ci si è abituati a parlare di dieta come di un regime alimentare più o meno ipocalorico (sotto le 2000 calorie) che possa essere seguito da chiunque per raggiungere un peso ideale estrapolato dalle tabelle delle compagnie assicurative, il **fallimento del concetto di dieta ipocalorica nella lotta contro l'obesità e il sovrappeso** è ormai un dato certo che è entrato a far parte delle moderne cognizioni nell'ambito della scienza della nutrizione umana.

Lo dimostra il numero sempre crescente di persone in sovrappeso, nonostante sia esponenziale anche il

numero delle persone che si mettono a dieta.

In ultima analisi, quindi, *rispettare il proprio corpo è il segreto nascosto in piena vista per avere una forma fisica invidiabile.*

[Clicca qui per guardare la presentazione](#)



[Uomo? Clicca qui.](#) *Video presentazione GRATIS-come perdere il grasso della pancia e aumentare i muscoli grazie ad un semplice e sconosciuto consiglio.*



[Donna? Clicca qui](#) *per vedere GRATIS questa video presentazione che ti mostra un metodo unico per dimagrire nella pancia, glutei e gambe in soli 3 giorni.*

