

BRUCIA LO STRESS

**Come liberarsi dalle tensioni in eccesso
una volta per tutte!**



Stefano Savoia



BRUCIA LO STRESS

Quanto ti sta costando

lo stress?
Liberati dalle tensioni
in eccesso una volta
per tutte!

Stefano Savoia

ATTENZIONE: tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione

scritta dell'autore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né a pagamento né gratuitamente. Le informazioni riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio e pratica. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico e non sostituisce i consigli di un medico. Le informazioni contenute in questo libro non sono sollecitazioni al pubblico cambio di vita. Se sei consapevole di avere problemi di carattere medico o psicologico consulta prima uno specialista del settore.

Indice

- Introduzione
- I falsi miti
- Cos'è lo stress
- Le fasi dello stress
- Come si combatte lo stress
- Altri modi per combattere lo stress
- Conclusione

Introduzione

Sei alla ricerca di tranquillità, di pace, gioia, forma fisica, energia, relazioni positive e soddisfazione nella vita? Vuoi vivere senza stress e senza tensioni?

È possibile godere di tutti questi benefici e molto di più eliminando lo stress dalla nostra vita. Ridurre lo stress offre innumerevoli benefici per il nostro corpo, la mente e lo spirito. Il riposo che si ottiene con la riduzione di tutte le tensioni è più profondo del sonno più profondo. Più profondo è il tuo riposo, più la tua attività sarà dinamica.

A livello fisico la riduzione dello stress:

- Abbassa la pressione sanguigna

- Abbassa i livelli di acido lattico nel sangue, riducendo il rischio di attacchi di ansia
- Diminuisce ogni problema correlato all'ipertensione come, ad esempio, mal di testa, ulcere, insonnia, problemi articolari e muscolari
- Aumenta la produzione di serotonina, che migliora l'umore e dona un atteggiamento positivo
- Protegge il sistema immunitario
- Aumenta il livello di energia.

Secondo l'OMS, 450 milioni di persone nel mondo, soffrono di stress, questa condizione è stata classificata come una delle più gravi malattie dei nostri anni,

soprattutto perché innesca una serie di disturbi fisici e psicologici che incidono sulla qualità della nostra vita.

Gli studi più recenti e innovativi hanno confermato la stretta correlazione tra stress, cervello e corpo.

In realtà una giusta dose di stress buono chiamato anche eustress ci permette di reagire prontamente ad ogni tipo di sollecitazione esterna migliorando le nostre performance. Se però lo stress prende il sopravvento (stress cattivo detto anche distress) si verifica un calo delle capacità sia fisiche che mentali.

Lo stress provoca diverse emozioni negative: cattivi pensieri, rabbia, ansia, spossatezza mentale, irritabilità, disturbi dell'umore, scarsa concentrazione, depressione, ecc. e oltre a questi disturbi psicologici provoca anche diversi problemi fisici come: insonnia, cefalea, emicrania, stanchezza cronica, ulcere, problemi articolari e muscolari, ecc. perché corpo e mente sono intimamente collegati tra di loro.

Qualche anno fa, quando ancora non avevo queste informazioni, mi sono trovato ad affrontare un periodo

veramente impegnativo della mia vita, questo a causa di una serie di episodi che si sono accumulati e che mi hanno creato stati ansiogeni a livelli fotonici.

Un lavoro che non mi stava più dando soddisfazioni e non parlo di soddisfazioni di tipo economico, ma intendo soddisfazioni a livello personale; poi ancora, un'attività imprenditoriale che per diversi motivi era molto impegnativa a tutti i livelli sia dal punto di vista delle ore investite che dal punto di vista dell'impegno mentale e psicologico e per di più nello stesso periodo a mio padre è stato diagnosticato un tumore ai polmoni inoperabile con tutte le vicissitudini che

questa malattia si porta con sé fino a che non sopraggiunge la morte.

Insomma, ero proprio, come si dice comunemente, “alla frutta”! Ricordo che, nonostante sia sempre stato attento all'alimentazione e abbia sempre praticato attività fisica, in quel periodo ero sempre spassato, ansioso, il mio cervello era come se si fosse spento e non riuscivo a capire perché, non riuscivo a vedere la luce alla fine del tunnel. Ce la mettevo tutta, ma senza risultato.

Poi un giorno, per fortuna o perché si è acceso uno spiraglio di luce nel mio cervello, ho iniziato a collegare i diversi pezzi della mia vita, mi sono

ricordato dei miei studi universitari (alla facoltà di scienze motorie), dei miei studi sulla crescita personale, di quelli di psicologia e tanti altri e mettendoli tutti insieme come in un puzzle ho iniziato a vedere il quadro d'insieme, il quadro di come è possibile uscire da quel baratro e di come è possibile sfruttare tutte quelle difficoltà per cancellare, eliminare, anzi... **BRUCIARE** tutto lo stress in eccesso che in quegli anni mi aveva assalito fino a ricoprirmi completamente.

Ed è con vero piacere che tutte queste informazioni, che prima ho condiviso solo con le persone a me più care, ora le condivido con te che vuoi, allo stesso modo, metterle in pratica condividerle con i tuoi cari.

I falsi miti

Ora... prima che dentro di te sorgano delle domande, lascia che ti sfati alcuni falsi miti a cui di solito crediamo quando si parla di stress, cioè, prima che tu mi ponga delle obiezioni, voglio provare ad anticipartele così da essere più chiari, in questo modo riuscirai a

comprendere più chiaramente ciò che leggerai da qui alla fine dell'e-book.

Hai mai sentito dire che lo stress fa male? Ebbene non è così. O meglio, lo stress entro certi limiti è positivo per il nostro cervello e per il nostro corpo, se non ci fosse dentro di noi almeno un po' di tensione, saremmo tutti apatici e disinteressati alla vita, i nostri muscoli sarebbero flaccidi e deboli e il nostro cervello sarebbe afflosciato.

Lo stress buono può renderci produttivi e soddisfatti: ad esempio, quando è necessario portare a termine un compito, ci costringe a fare un buon lavoro, a impegnarci di più, a lavorare con maggiore energia.

Oppure si sente dire anche che lo stress nella nostra società è ovunque e quindi perché darsi tanto da fare a tentare di eliminarlo dal momento che non c'è nulla da fare? Questo è falso, perché basta avere una discreta gestione della nostra vita per gestire anche lo stress e questo si può fare per esempio rispettando le priorità, procedendo a piccoli passi verso i nostri obiettivi, e anche comprendendo che i problemi si affrontano uno alla volta partendo dal più semplice e arrivando via via al più complesso.

Un altro falso mito è quello che lo stress è uguale per tutti e che si possa eliminare in un unico modo uguale per

tutti, falso, non esiste una tecnica universalmente valida per ridurre lo stress. Siamo tutti diversi, le nostre vite sono differenti, così come le nostre esperienze e le nostre reazioni.

Solo un programma completo e personalizzato può essere realmente d'aiuto. E poi ancora, si sente dire che gli eventi traumatici sviluppano disturbi da stress. La risposta ancora una volta è data chiaramente dai dati: il 60% degli adulti americani infatti avrebbe subito un forte shock, ma solo una percentuale fra il 6,8 e il 7,8 ha conclamato un disturbo post traumatico. E per finire c'è anche chi dice che dormire di più aiuta a ridurre lo stress, falso! Dormire di più serve solo a nascondersi di più, cioè, se sono fortemente stressato e, come si dice comunemente, ci dormo sopra, lo stress

non si riduce, viene solo procrastinato ingigantendosi ancora di più.

Cos'è lo stress

Quindi, detto questo, ora voglio parlarti di cos'è lo stress, di come nasce e, soprattutto ti darò alcuni suggerimenti di come si può ridurre lo stress, ti darò la soluzione che ho trovato e che mi ha aiutato a migliorare la mia vita e anche quella delle persone a me più care.

Innanzitutto capiamo cos'è lo stress; lo stress è quella risposta che l'organismo mette in atto quando è soggetto agli effetti prolungati di svariati tipi di stressor come per esempio: stimoli fisici (ad es. fatica), mentali (ad es. impegno lavorativo), sociali o ambientali (ad es.

obblighi o richieste dell'ambiente sociale).

L'evoluzione dello stress avviene in tre fasi:

1) Allarme: l'organismo risponde agli stressor mettendo in atto meccanismi di fronteggiamento (coping) sia fisici che mentali. Aumento del battito cardiaco, pressione sanguigna, tono muscolare e attivazione psicofisiologica.

2) Resistenza: il corpo tenta di combattere e contrastare gli effetti negativi dell'affaticamento prolungato, producendo risposte ormonali specifiche da varie ghiandole, ad es. le ghiandole

surrenali.

3) Esaurimento: se gli stressor continuano ad agire, la persona può venire sopraffatta e possono prodursi effetti sfavorevoli permanenti a carico della struttura psichica e/o somatica.

Cosa causa lo stress?

L'organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di certi ormoni e inibendone altri.

Sostanze messaggere come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina sono tra le principali sostanze chimiche che iniziano a funzionare male.

Ogni 25 ore il nostro orologio interno viene "settato". Il primo segno di stress è quindi un sonno cattivo. La capacità di tollerare una certa quantità di stress è soggettiva, varia da individuo a

individuo.

I sintomi dovuti all'accumulo sono: una costante stanchezza, una condizione di facile irritabilità, l'insorgere dell'insonnia, l'insorgere di disturbi digestivi (per esempio ulcera e colite), la tachicardia, un persistente mal di testa, la pressione alta, la lombalgia, un indebolimento del sistema immunitario, che può portare a malattie virali, allergie, infiammazioni e altro.

Durante la fase di allarme si mobilitano le energie difensive (innalzamento della frequenza, della pressione cardiaca, della tensione muscolare, diminuzione delle secrezione salivare, aumentata

liberazione di cortisolo, ecc.).

Nella fase di resistenza invece, l'organismo tenta di adattarsi alla situazione e gli indici fisiologici tendono a normalizzarsi anche se lo sforzo per raggiungere l'equilibrio è intenso.

Se la condizione stressante continua, si entra in una fase di esaurimento in cui l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattarsi viene a mancare. Lotta o fuga quando è in pericolo, il corpo attiva automaticamente la risposta di lotta o fuga. Una scarica di adrenalina porta sangue al cervello, al cuore e ai muscoli

allontanandolo dal sistema digestivo, preparandosi a correre o a lottare.

Lo stress, quindi, provoca una reazione come risposta alle esigenze causate dagli stimoli esterni (stressor), questo fa sì che il nostro corpo mobiliti le risorse disponibili al suo interno al fine di produrre energia ad alto rendimento, la cosiddetta “energia da stress”.

Ma cosa sprigiona questa energia? Il processo che sprigiona tale energia è una reazione naturale che avviene continuamente all'interno del nostro corpo ed è provocata da due ormoni: l'adrenalina e la noradrenalina.

In pratica è un aumento della vitalità che fa sì che l'organismo si adatti e reagisca al variare delle circostanze della vita. Noi affrontiamo la vita e in particolare le difficoltà procurandoci l'energia necessaria tramite un processo naturale, che è la reazione di stress.

Questa reazione è simile a un meccanismo di adattamento automatico del nostro corpo che consente di adattarsi al cambiamento della diverse circostanze che si chiama "sindrome generale di adattamento" che è dunque un meccanismo di difesa con cui il nostro corpo supera le difficoltà per poi tornare, al più presto possibile, al suo normale equilibrio (omeostasi).

La reazione da stress può essere di due tipi:

- reazione da stress acuta, di breve durata, che è una rapida fase di resistenza cui segue un quasi immediato e ben definito ritorno alla normalità (ad

esempio, quando si scatta in velocità per raggiungere l'autobus e, appena saliti, ci si rilassa);

- reazione da stress prolungata, che è una fase di resistenza che può durare da molti minuti a fino ad arrivare, per qualcuno, a tutta la vita.

La risposta di stress, quindi, coinvolge il sistema nervoso, il sistema endocrino e il sistema immunitario agendo di conseguenza su tutto l'organismo e tutti questi sistemi operano in stretta interdipendenza, con lo scopo di mettere l'individuo nella migliore "condizione di combattimento o fuga".

Per specificare quello che abbiamo detto prima, lo stress si presenta attraverso diverse fasi:

Le fasi dello stress

Prima fase: allarme

E' la fase iniziale in cui il corpo raccoglie tutte le sue risorse disponibili per l'azione immediata, secernendo ormoni. In questa fase avviene un'intensa produzione di adrenalina (catecolamine) e una rapida accelerazione del ritmo cardiaco.

1. L'organismo percepisce, a livello consapevole o inconsapevole, un fattore di stress,

2. L'ipotalamo provoca nell'organismo una serie di cambiamenti chimici ed elettrici. L'ipotalamo interviene tentando di conservare lo stato di normalità dell'organismo, agendo direttamente sul sistema nervoso autonomo e sull'apparato endocrino. L'azione dell'ipotalamo produce tre effetti immediati: secrezione di cortisolo e adrenalina e noradrenalina, poi c'è la stimolazione di numerosi organi (sistema vascolare, muscolatura liscia, varie ghiandole ecc.) e anche l'inibizione di motilità e secrezione degli organi dell'apparato digestivo; produzione di beta endorfine che sono gli antidolorifici dell'organismo che consentono di resistere a tensioni

emotive, traumi fisici o sforzi più intensi di quanto sarebbe normalmente sopportabile.

3. Questa secrezione di ormoni combinata con la stimolazione del sistema simpatico provoca un aumento del metabolismo: il cuore accelera i propri battiti, la pressione sanguinea s'innalza, la sudorazione aumenta, si ha un incremento della funzione respiratoria, le pupille si dilatano, la bocca s'inaridisce, i peli cutanei si rizzano sentiamo una sensazione di vuoto allo stomaco.

4. Il sangue va dalle aree periferiche e dagli organi secondari verso quelli più

necessari e importanti (cuore, polmoni) per aumentarne al massimo l'efficienza. La digestione tende ad arrestarsi causando spesso nausea e mal di stomaco.

Seconda fase: resistenza

La durata di ogni reazione da stress dipende soprattutto da questa fase secondo percezioni basate in gran parte su fattori psicologici. E' la fase in cui noi ci adeguiamo, nel bene o nel male, alle nuove circostanze e finché si percepisce il fattore di stress, l'organismo resiste. L'evento più grosso è la produzione enorme di cortisolo che ha, come conseguenza, la soppressione delle difese immunitarie. Il nostro continuo "essere pronti al peggio" tende a creare un, senso di 'incertezza

riguardo il futuro creando lo stress cronico.

Terza fase: esaurimento

Quando il “pericolo” viene percepito come superato o quando l’energia da stress comincia a calare, inizia la fase di riposo. Qui c’è una veloce diminuzione degli ormoni surrenalici (le catecolamine adrenalina e noradrenalina e, in particolare, il cortisolo) e delle riserve energetiche. La conseguenza è l’inversione dei processi organici delle reazioni da stress per riportare l’organismo alla funzionalità normale.

Le 5 fasi del distress cronico sono:

1) Stanchezza cronica (fisica o mentale).

- 2) Problemi interpersonali, autoisolamento.
- 3) Turbe emotive.
- 4) Dolori cronici.
- 5) Patologie da stress.

Come si combatte lo stress

Fino a qui abbiamo conosciuto lo stress, come nasce e cosa provoca nel nostro corpo, ora andiamo a vedere cosa si può fare per combatterlo.

In linea generale, per combattere lo stress, è utile una alimentazione il più possibile sana e varia, con una prevalenza di alimenti crudi e di carboidrati integrali e biologici, quindi:

verdura (specie di colore verde), frutta fresca e secca e legumi.

E' bene anche che i pasti siano leggeri e poco elaborati e che siano consumati il più lentamente possibile.

Anche l'azione positiva dell'attività fisica permette il rilassamento muscolare e psichico, il ripristino del corretto ciclo sonno/veglia, normalizza la pressione sanguigna, migliora il metabolismo e la respirazione, rinforza il sistema immunitario, ecc.

Al contrario, praticare un'attività fisica intensa è come aggiungere un ulteriore stress (psichico e fisico) a quello già esistente. Quindi la parola d'ordine è "equilibrio" anche per quanto riguarda l'intensità dell'attività fisica.

Un modo per gestire lo stress è quello mediante il controllo di tre fattori: fisiologia, linguaggio e focus.

1) Fisiologia e stati emotivi sono correlati tra loro e al variare della fisiologia variano gli stati emotivi e viceversa. Per controllare uno stato d'ansia la prima cosa da fare è controllare la propria respirazione. Perché l'ansia e lo stress sono associati ad una respirazione superficiale, cioè toracica; la respirazione, invece, necessita dell'uso del diaframma. Uno dei modi più semplici ed efficaci per recuperare la calma è fermarsi un attimo e respirare profondamente con la pancia.

2) Avere un linguaggio positivo, soprattutto comunicare positivamente con se stessi ci permette di tenere testa allo stress. Spesso le persone stressate utilizzano frequentemente la parola “problema” e a questo termine si aggiungono altri modo di dire come: “non ce la farò mai a fare tutto”, “sono troppo stressato”, “non ne va mai bene una”. Dire spesso “problema” non fa che aumentare lo stress, ci fa sentire come intrappolati senza vedere la possibilità di uscita.

3) Anche focalizzarsi sul problema o sulle sue cause intensifica lo stress, piuttosto ci si dovrebbe concentrare sulla soluzione del problema. Mantenere il focus sulla soluzione

dei problemi piuttosto che su di essi
è fondamentale per bruciare il
surplus di stress.

Anche gestire meglio il nostro tempo ci aiuta a prevenire lo stress. Molto spesso siamo super indaffarati e corriamo da una parte all'altra per stare dietro a tutte le scadenze, questo accade perché non sappiamo gestire bene il nostro tempo e non capiamo quali sono le priorità che ci permettono di fare le cose utili tralasciando quelle che non ci servono. Per fare questo è utile fermarsi un attimo per fare ordine nella nostra testa e definire le priorità.

Spesso ci diciamo “Mamma mia, oggi

sono proprio stressato” e se analizziamo il perché, non lo sappiamo e diamo la colpa alla vita che non ci lascia il tempo nemmeno per respirare.

Allora perché permettiamo che la nostra vita scorra sempre uguale?

Dicono che il troppo stroppia. È vero anche per lo stress.

Se da un lato un po' di stress è naturale, salutare ed utile per capire meglio noi stessi, quando lo stress aumenta e diventa cronico, diventa pericoloso e questo si chiama ansia e depressione.

Non sono medico e non voglio sostituirmi alle terapie psicologiche. Voglio solo informarti sull'utilità di

riconoscere ogni fenomeno di allarme del nostro organismo, perché anche lo stress buono se non viene ascoltato, interpretato e capito può sfociare in panico e che, alla fine, ci può portare alla depressione.

L'ansia è una manifestazione che segue lo stress e l'evoluzione dell'ansia si chiama depressione.

Altri modi per combattere lo stress

Quello che ti ho appena descritto non è l'unico modo per bruciare lo stress di troppo, ci sono altri modi tutti ugualmente efficaci e adesso te li elenco:

1 Prendi nota dei tuoi pensieri, siediti e scrivilo su un foglio, già il fatto di prenderti questo tempo per scrivere ti aiuta a rilassarti, scrivi come ti senti, cosa ti passa per la mente, quanta tensione stai provando. Poi verifica se sei stressato a causa di una situazione lavorativa, familiare, di coppia, o da una combinazione di essi. Essere consapevole delle nostre emozioni è molto utile.

2 Poi prenditi il tempo per preparare una strategia che ti aiuti ad affrontare lo stress. Prepara un piano d'azione che

ti permetta di trovare soluzioni a breve termine (per esempio pensa a come potresti investire il tempo che trascorri in pieno traffico a divertirti anziché arrabbiarti, ecc.), a lungo termine (come per esempio il modo in cui consideri il tuo lavoro, le tue relazioni e le tue responsabilità) e per finire prenditi del tempo per rilassarti, anche solo un quarto d'ora al giorno, in silenzio con te stesso senza musica, senza radio, tv, ecc.

3 Cerca di eliminare il maggior numero possibile di fonti di stress. Questo farà un'enorme differenza sulla tua vita di tutti i giorni. Per esempio puoi eliminare delle amicizie nocive, fai le pulizie di primavera in ufficio e a

casa, cerca di evitare le situazioni stressanti, pianifica in anticipo.

4 Condividi i tuoi sentimenti con il partner o gli amici o con i tuoi familiari. Racconta ad un amico intimo le tue emozioni e le tue inquietudini. Parla del tuo stress con un familiare.

5 Riconosci quando hai bisogno di aiuto. Cerca un aiuto professionale per riuscire ad affrontare le situazioni in modo costruttivo.

6 Guarda un film. Per un relax completo scegli una commedia comica o romantica.

7 Trascorri del tempo di qualità con gli amici. Tempo di qualità significa parlarsi ed ascoltarsi l'un l'altro, apri il tuo cuore. Non sarà necessario raccontare loro ogni più piccolo dettaglio o preoccupazione, ma non dovresti aver timore delle opinioni degli altri, inoltre fai in modo di andare ad eventi che possono farti ridere.

8 Se ami guidare, fare un piccolo viaggio notturno potrà aiutarti a rilassarti, cerca un percorso, mentre sei al volante ascolta della musica jazz, o dell'altra musica rilassante, o meglio ancora ascolta il silenzio con la radio spenta. Il percorso sarebbe meglio fosse in campagna.

9 Leggi. Leggere è un modo fantastico per rilassarsi, specialmente prima di andare a dormire. Leggere ci permette di rallentare in un ambiente frenetico, leggi almeno mezz'ora al giorno.

1 0 Fatti un massaggio. Anche l'[automassaggio](#) è molto efficace nella riduzione dei dolori muscolari causati dalle tensioni da stress. Massaggiati tutto il corpo partendo dalle spalle fino alle mani e dalle cosce fino ai piedi. Puoi farlo in qualsiasi momento della giornata.

1 1 Evita quantità eccessive di caffeina. La caffeina al contrario di quello che si pensa non ti dà energia, anzi, te la toglie, perché l'effetto della caffeina sul nostro corpo è quello di accelerare i battiti e la respirazione e renderli entrambi irregolari, inoltre acidifica molto il nostro corpo togliendoci energia ed accelerando il

processo di invecchiamento. Se davvero non puoi [fare a meno della caffeina](#), evitala almeno prima delle 10 di mattina e nel pomeriggio/sera.

12 Fai esercizio. Anche soli 30 minuti al giorno aiuteranno a rilassare abbondantemente il tuo corpo. Prova ad inserire nella tua agenda 30 minuti di esercizio almeno 3 giorni a settimana, vai a camminare, vai in bicicletta, evita di usare l'auto per i piccoli spostamenti, evita l'ascensore e fai le scale, vai in palestra o in piscina, ci sono centinaia di discipline da praticare e una di queste è anche il ballo.

13 Fai un bagno di schiuma.

1 4 Mangia correttamente. Un corpo sano e in forma risente meno dello stress, quindi: fai colazione e merenda solo con frutta di stagione, non mangiare dopo le otto di sera, evita zucchero, farine bianche e cibi elaborati, evita i grassi saturi e alimenti industriali e i prodotti animali.

1 5 Dormi bene. Non intendo dormire tanto, perché la qualità del sonno è molto più importante della quantità. Ma come si fa ad avere un buon sonno? Per dormire bene occorre che la temperatura

del corpo si abbassi e per fare abbassare la temperatura del corpo durante la notte è necessario farla innalzare durante il giorno e per fare questo è necessario fare attività fisica, esporsi al sole e avere una vita attiva.

Queste sono le 15 strategie che ci permettono di bruciare lo stress di troppo, cioè quello stress che è ad un livello deleterio per la nostra vita portandoci ad un livello produttivo di esso.

In definitiva, riassumendo, le cose principali da fare sono: identificare i fattori di stress, eliminare gli impegni inutili, rinunciare al controllo, evitare le persone difficili, semplificare la vita,

rallentare, rilassarsi, semplificare la lista di cose da fare, fare esercizio, mangiare sano, essere grati.

Come vedi le cose a cui occorre prestare attenzione per bruciare lo stress in eccesso sono molte, il trucco per riuscire a metterle in pratica tutte è seguire questi piccoli suggerimenti che ho usato anche io e che ti potranno essere utili, cioè:

- Metti in pratica uno o al massimo 2 punti alla settimana; quando sarai in grado di rendere automatica un'azione, allora potrai passare a quella successiva o alle due successive
- Sicuramente stai mettendo già in

pratica, in modo automatico e inconsciamente, alcuni di questi punti, segnateli, perché non c'è bisogno di implementarli

- Inizia a mettere in pratica i punti più semplici, in questo modo ti abituerai e col tempo risulteranno semplici anche i quelli più ostici.

Conclusione

Detto questo ora sai tutto e hai tutti gli strumenti per bruciare lo stress in eccesso che ti sta limitando la vita su tutti i fronti, quello che adesso devi fare come prima cosa è di iniziare a camminare mezz'oretta, oppure inizia a fare pulizia nella tua dispensa e butta via (sì hai capito bene butta via!) tutti i cibi industriali, raffinati, zuccherati e pieni di conservanti e coloranti che ancora ci sono.

Per il momento ti saluto e ti faccio i miei complimenti, perché se sei arrivato a leggere fino alla fine, sei veramente

motivato a migliorare la tua vita. Io ho fiducia in te e nelle tue capacità di mettere in pratica tutto ciò che c'è scritto di questo e-Book.

In bocca al lupo!



Estratto da “Come
anche tu puoi trovare
il Benessere
Semplicemente”

Non fermarti qui! Leggi un estratto dell'e-Book [“Come anche tu puoi trovare il Benessere Semplicemente”](#)

Es. 1:

GLI ALIMENTI CHE INVECCHIANO

È importante conoscere i cibi accorciavita e imparare a fare i conti con questi, imparare a dosarli, imparare a ridurli, imparare a diminuirli piano piano. E quindi questi cinque, prima te li elenco, sono:

- I carboidrati raffinati
- Lo zucchero
- Le proteine animali in eccesso
- Latte e derivati
- Pomodori

So che per te alcune di queste voci

arrivano come delle sorprese o come un pugno nello stomaco. Comunque puoi vedere i risultati sulla tua energia personale, sulla tua forza, sulla tua vitalità.

Es. 2:

COSA MANGIARE

Cosa sbagli a non mangiare e che invece dovresti mangiare?

Qui ti parlo dei cibi che ti allungano la vita e, sicuramente, i primi, i più trascurati, sono proprio i vegetali a foglia verde.

Ma perché sono così importanti?

Innanzitutto perché forniscono moltissime vitamine e minerali, acqua e fibre, disintossicano il sangue

ripulendolo dalle tossine e combattono la ritenzione dei liquidi.

Es. 3:

COLLEGAMENTO MENTE-CORPO

“Stile di vita sano”, è quello che tutti ci invitano a fare, queste sono parole che ci portano alla mente pasti a basso contenuto di grassi, regimi di esercizio fisico quotidiano, l’eliminazione di alcol, tabacco... ma quello che nessuno ti dice è di porre l’attenzione anche alle tue emozioni.

Di solito ci occupiamo troppo della nostra salute fisica senza considerare la nostra salute emotiva. Ma alla luce delle nuove ricerche scientifiche anche ciò

che pensa il tuo cervello influisce sulla qualità della tua vita e sulla tua salute. Le emozioni sono l'elemento chiave nella cura di se stessi.

Per saperne di più e per imparare come raggiungere la tua salute e il tuo benessere in modo semplice continua a leggere l'e-Book [“Come anche tu puoi trovare il Benessere Semplicemente”](#)

Prima di andare voglio ringraziarti ancora una volta per avere investito in questo e-Book. So bene che avresti potuto acquistare una delle migliaia di e-Book presenti sul Kindle, ma tu hai dato una chance a questo libro digitale.

Per cui grazie per avere preso questo e-Book e per averlo letto fino in fondo.

Se ti è piaciuto questo e-Book ho bisogno del tuo aiuto.

Per favore prendi un istante per lasciare su Amazon una recensione a questo e-Book: [CLICCA QUI](#).

Questa recensione mi aiuterà a continuare a scrivere quel tipo di e-Book che ti aiutano ad ottenere risultati. E se ti è piaciuto fammelo sapere. □

UN'ULTIMA COSA

Quando volterai pagina Kindle ti darà l'opportunità di dare un voto a questo e-Book e di condividere i tuoi

