

ROY MARTINA

In Forma  
per Sempre



7 fasi per un perdita  
di peso duratura



ROY MARTINA EXPERIENCE

Be the Best you can Be

**Come rimanere in forma per  
sempre!**

**Le sette fasi per una perdita di  
peso duratura nel tempo**

**Dr. Roy Martina**

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **Colophon**

©Roy Martina 2005

Aggiornato a gennaio 2010

Come rimanere in forma per sempre!

Le sette fasi per una perdita di peso duratura nel tempo.

Questo è un libro gratuito

Publicato dalla Royal Publishing House

Oude Boteringestraat 62a

9712 GM Groningen

Paesi Bassi

Questo libro non può essere in alcun modo né in alcuna forma riprodotto, né via internet, né via telecomunicazioni, CD, DVD, link nascosto, microfilm, microchip e/o DNA, senza il permesso scritto rilasciato dall'editore, a meno che si possa fornire prova fotografica a dimostrazione che il libro è servito a dimagrire e rimanere magri.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **Introduzione**

Il fatto che tu abbia scelto di leggere questo libro dimostra che hai deciso di prendere un impegno serio con te stesso. Qualcosa dentro di te ti dice che insieme possiamo raggiungere il tuo obiettivo. Sai anche che questo metodo è differente da tutti i tentativi intrapresi fino a ora per dimagrire e mantenere il giusto peso. Hai una ragione particolare per provare ancora, una volta di più. Hai il mio supporto e userai diversi strumenti per raggiungere il tuo scopo.

In questo libro spiego esattamente come puoi raggiungere il tuo peso ideale e come mantenerlo. Preciso, però, che questo non è un libro sulle diete. Hai già provato abbastanza diete per sapere che non garantiscono un risultato duraturo nel tempo. Probabilmente sei anche stanco/a delle diete e di sperare, ogni volta che ne provi una nuova, che sia quella giusta. A ogni tentativo hai attinto a tutta la tua disciplina, resistenza, determinazione e hai sofferto, per poi essere nuovamente deluso/a. E alla fine hai gettato la spugna per l'ennesima volta, accumulando un senso di frustrazione. È possibile che tu sia arrivato/a a un punto della tua vita in cui hai abbandonato ogni speranza di successo. Forse sei in un momento di stallo e non sai come uscirne.

Forse senti che è arrivato il momento di rinunciare e cedere all'idea di rifarti il guardaroba comprando vestiti più grandi. Forse sei stanco/a della tua stessa immagine allo specchio perché non ti piace ciò che vedi. Forse hai nostalgia del tempo in cui eri magro. Con tutta probabilità sei invidioso/a delle persone che

## **Come rimanere in forma per sempre!**

possono mangiare qualunque cosa senza doversi preoccupare della linea. Sei anche consapevole del fatto che l'obesità può causare problemi di salute. È possibile che tu ti senta esausto/a dopo aver fatto le scale. Non ti senti a tuo agio nei tuoi panni e sai che staseresti meglio perdendo peso, facendo più esercizio fisico e avendo uno stile di vita più salutare, ma il solo pensiero ti deprime.

La combinazione di sovrappeso e scarso esercizio fisico è disastrosa, perché porta inevitabilmente a problemi di salute. Tutto il mondo sta accumulando peso: lo si vede ovunque e la situazione peggiora gradualmente di anno in anno. Questo aumento di peso non riguarda solo gli adulti: infatti, anche fra i giovani il sovrappeso è un dato in aumento.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che il 18% - 20% della popolazione mondiale sia sovrappeso. Negli Stati Uniti un terzo dell'intera popolazione è sovrappeso e le conseguenze si vedono nell'aumento di assenze dal lavoro per malattia, diabete, problemi cardiaci e vascolari, e cancro.

I fattori che portano al sovrappeso sono i più disparati. Tutto comincia da cosa mangiamo e da come viviamo. In generale, il nostro cibo contiene troppi zuccheri, grassi e calorie non necessarie, ed è carente dal punto di vista nutrizionale.

I produttori di cibo sono bravissimi nel creare conservanti che noi ingurgitiamo in quantità decisamente superiori rispetto a quanto sia salutare. Sfortunatamente ci preoccupiamo più di ciò che soddisfa le nostre papille gustative che della qualità del cibo che mangiamo. Consumiamo grandi quantità di salsicce, patate fritte, hamburger, panna montata, maionese, hotdog, gelato, torte, biscotti, cioccolato,

## **Come rimanere in forma per sempre!**

caramelle, ecc.

Mangiamo molto di più di quanto dovremmo. Mangiamo per noia o per abitudine più che per fame. Mangiamo anche perché ci sentiamo tristi, soli, frustrati, arrabbiati, preoccupati, dipendenti, mangiamo quando ci sentiamo rifiutati o non notati. Tutto questo ci incoraggia a mangiare troppo e a fare più spuntini del necessario. Le porzioni sono eccessive e il nostro appetito non viene soddisfatto facilmente. Inoltre, facciamo uso di bevande caloriche come birra, soda, succhi di frutta, latte, bevande energizzanti, caffè con panna montata e frappé. Troppo, troppo grasso, troppo dolce, troppo spesso: per queste ragioni continuiamo a essere grassi.

Ovviamente ci sono anche ragioni mediche per l'obesità: l'ipotiroidismo, alcune cure farmacologiche, disordini alimentari ecc. Detto questo, la maggior parte delle persone sono troppo grasse semplicemente perché ingeriscono troppe calorie.

Noi abbiamo in mano la chiave per essere permanentemente magri. Tu sei l'unica persona responsabile del tuo sovrappeso. Certamente puoi dare la colpa alle circostanze o ad altre persone, ma la verità, in ogni caso, è che tu e solo tu hai la capacità di cambiare la situazione. Forse hai ingannato te stesso/a per troppo tempo con varie scuse: la gravidanza, aver smesso di fumare, ereditarietà, la predisposizione e simili. In qualunque modo la giri, però, se sei onesto/a con te stesso/a, sai che sei tu il/la responsabile del tuo sovrappeso. Perciò il primo passo è quello di assumerti le tue responsabilità. È necessario che tu prenda il controllo della situazione. Nessun altro può fare il lavoro al posto tuo. Fai un notevole passo avanti

## **Come rimanere in forma per sempre!**

quando realizzi che questa è la tua strada e che tu sei il responsabile. Fortunatamente posso aiutarti a perdere peso in modo sano, responsabile e positivo per la tua vita. E, ancora più importante, posso insegnarti come mantenere la forma acquisita. Tutto questo non riguarda solo la perdita di peso, ma anche la salute, il sentirsi a proprio agio nei propri panni e fare ciò che ami fare. Il mondo ti metterà alla prova per vedere quanto sei forte. Sarai continuamente esposto a tentazioni, sfide, ricadute e distrazioni.

Seguendo i consigli di questo libro tornerai ogni volta sulla retta via e inciammerai meno spesso negli ostacoli della vita. Supererai tutti gli ostacoli e avrai un'idea chiara del perché preferisci scegliere uno stile di vita sano che ti faccia sentire pieno di vitalità.

Sarà possibile cominciare quando sarai pronto/a e convinto/a di essere il capitano della tua nave e quando sarai convinto/a di essere il/la solo/a che può determinare il corso delle cose.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **1 - Perché vuoi perdere peso?**

Essere sovrappeso non è un problema superficiale perché può anche causare problemi di salute. Il sovrappeso è sempre un problema emotivo. Le questioni emotive possono essere la causa o il risultato del sovrappeso. In alcuni casi entrambe le cose. Il cibo e il nostro stato emotivo non possono essere separati. Ora andremo ad analizzare ciò che normalmente preferiamo ignorare o non affrontare. Il sovrappeso è una delle maggiori cause di morte prematura. Può anche diminuire sensibilmente la qualità della nostra vita, causando diverse malattie o aggravando quelle già presenti. Il rischio diventa maggiore se non facciamo abbastanza esercizio fisico e se ci nutriamo di cibo carente dal punto di vista nutrizionale. Questa è una triangolazione letale: sovrappeso, scarso esercizio fisico e cibo poco nutriente.

Le malattie più comuni legate al sovrappeso sono:

- Diabete Mellito tipo II (diabete adulto)
- Malattie cardiache e vascolari
- Ipertensione (pressione alta)
- Colesterolo totale alto e livelli di trigliceridi alti (grasso nel sangue)
- Insulino-resistenza (spesso precursore del diabete)
- Ipoglicemia (scarso zucchero nel sangue)
- Infarto
- Calcolo Biliare
- Gotta e Artrite
- Apnea notturna

## **Come rimanere in forma per sempre!**

- Problemi mestruali
- Cancro (al seno, alla prostata, al colon e altri)
- Depressione a scarsa autostima

### **Disordini alimentari**

Ogni persona è diversa ed è necessario che ognuno di noi pensi al motivo per cui vuole perdere peso. La perdita di peso riguarda molti più aspetti di quello meramente estetico; ha a che fare con la nostra psiche e con la qualità della nostra vita. Il senso d'insoddisfazione, le emozioni che non abbiamo saputo gestire, lo stress e i conflitti di vario genere sono tutte ragioni per mangiare e stuzzicare di più. Possiamo riconoscere in questo un meccanismo di causa-effetto: prendiamo peso, ci sentiamo ancora più frustrati e questo ci porta a “mangiare via queste sensazioni” e così entriamo in un circolo vizioso di emozioni e bisogno di mangiare. Questo fa aumentare le nostre probabilità di ammalarci e ci porta a sprofondare ancor più nella palude. Molte persone con problemi di salute si recano dal medico e cercano di sopprimere quei problemi con medicine che possono provocare effetti collaterali. L'unico modo per risolvere il problema è imparare ad affrontarlo alla radice.

Ovviamente il sovrappeso non è l'unica causa dei problemi di salute sopra elencati. Ci sono altri fattori in gioco che possono contribuire al problema. È comunque ovvio che il sovrappeso aumenti i rischi e possa peggiorare malesseri pre-esistenti. Possiamo migliorare la qualità della nostra vita e spesso vivere più a lungo facendoci carico delle responsabilità delle nostre abitudini e seguendo delle regole di vita che ci

## **Come rimanere in forma per sempre!**

mantengano magri.

Dopotutto non viviamo per mangiare bene, ma mangiamo per vivere bene. Sfortunatamente molti di noi hanno definizioni insolite di “cibo salutare”. Spiegherò meglio questo concetto più avanti nel corso del libro in modo che tu possa imparare a fare le scelte giuste. Se hai una famiglia o un compagno/a, anche loro ne trarranno beneficio. In ogni caso non lo stai facendo per loro ma per te stesso/a.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **2 – Le diete sono disastrose**

Fin qui ho cercato di evitare di menzionare il termine “dieta”. La ragione di ciò è che sono contrario alle diete, in quanto la maggior parte delle diete sono dannose e causano molti problemi. Quando uso il termine “dieta” parlo di ciò che mangi, non di un regime punitivo -che sia a breve o lungo termine- di cui ti servi per dimagrire. Con una dieta tradizionale cambi temporaneamente il tuo stile di vita finché raggiungi il peso forma. La maggior parte delle persone abbandonano la dieta prima di aver raggiunto l’obiettivo o, peggio, smettono appena raggiunto il peso desiderato. Spesso ricadono immediatamente nelle vecchie abitudini riacquisendo tutto il peso perso, talvolta ingrassando anche più di prima.

Un grosso problema nel seguire una dieta in maniera ferrea è causato dal senso di sconforto che si ha se si commette un “peccato” o si vive una “brutta” giornata.

Questo è spesso causa di frustrazione. Così ti rimpinzi per allontanare questa sensazione, con il risultato che finisci per sentirti un fallimento. Il verificarsi di questa situazione diventa spesso una buona ragione per abbandonare, ancora una volta, la dieta. Tutto ciò è estremamente frustrante e contribuisce all’effetto “yo-yo” delle diete. Questo meccanismo è un problema per il corpo che si sarà adattato, per esempio, a un regime calorico limitato, abbassando il tuo metabolismo. A lungo andare, il metabolismo subisce squilibri e si finisce per ingrassare più velocemente di quando si è intrapresa la dieta.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Fortunatamente c'è un'altra possibilità. Chiunque sia riuscito a perdere peso e a mantenere il risultato lo ha fatto grazie a uno stile di vita più salutare e non grazie ad una dieta temporanea. Una dieta è una misura temporanea, mentre un cambiamento nel proprio stile di vita è permanente ed è basato su standard e valori che contribuiscono a mantenersi in buona salute e vitali, migliorando la qualità della vita. Puoi ottenere risultati duraturi nel tempo quando realizzi che è necessario innanzitutto cambiare qualcosa di essenziale in te. Non è un cambiamento che riguarda solo le abitudini di vita e quelle alimentari, è un cambiamento che riguarda innanzitutto il proprio atteggiamento e il modo in cui si affronta la vita. Devi cambiare in primo luogo la tua identità: dal sentirti una vittima devi diventare una persona capace di prendere in mano il controllo della tua vita. Fai della vitalità e della salute le tue fondamenta, in questo modo i cambiamenti saranno più profondi di quando perdi semplicemente un po' di peso. Ti darò dei suggerimenti su come puoi bruciare i grassi più velocemente e in modo efficace. Questo metodo consiste in un cambiamento dello stile di vita e questo cambiamento durerà nel tempo. Devi innanzitutto prendere un impegno a lungo termine con te stesso per cambiare la tua vita in modo che questo cambiamento possa durare nel tempo. Devi realmente prendere l'impegno nel lungo termine per cambiare la tua vita. Sai che devi farlo e sai anche che questo è il modo migliore per andare avanti. Prendere questa decisione significa fare dei passi verso i tuoi obiettivi a lungo termine che riguardano la salute, il benessere, e un miglioramento della tua vita. "Commettere un peccato", cosa che ha un impatto molto forte su di te

## Come rimanere in forma per sempre!

durante una dieta, diventa meno potente quando accade contestualmente a un cambiamento dello stile di vita.

Se cominci da fondamenta solide non importa se qualche volta commetti un peccato o scivoli. Tutti ogni tanto hanno delle debolezze, ma non sono mai fatali. Ora tu stai lavorando per crearti un nuovo stile di vita.

Il fatto che solo il 2% delle persone che vogliono dimagrire realizzino che, per farlo, devono cambiare il proprio stile di vita, è un dato interessante.

Coloro che realizzano ciò perdono peso e riescono a mantenersi in forma nel lungo termine. Di costoro, l'83% non perde peso seguendo una dieta ma lo fa da sé, semplicemente cambiando le proprie abitudini di vita. Queste persone sono più flessibili di coloro che seguono una dieta perché sono più concentrate sui risultati nel lungo termine che su quelli nel breve termine. L'ormone *gherlin* ha una particolare rilevanza.

La ricerca ha dimostrato che questo ormone stimola l'appetito e abbassa il metabolismo, entrambi fattori deleteri per la perdita di peso. La brutta notizia è che questo ormone viene rilasciato quando le persone perdono peso. Più veloce è la perdita di peso, più veloce sarà il rilascio di questo ormone. È una sorta di segnale per chiedere aiuto quando il corpo è in pericolo. Se perdi peso troppo velocemente il tuo corpo crede che qualcosa stia andando storto, quindi stimola immediatamente l'appetito e abbassa il metabolismo. In questo modo puoi sopravvivere più a lungo sulle riserve che hai costruito nel tempo. Il tuo corpo vuole sopravvivere e reagisce d'istinto. Questa è la ragione per cui è meglio perdere peso

## **Come rimanere in forma per sempre!**

gradualmente piuttosto che intraprendere una dieta drastica, che promette di perdere grandi quantitativi di peso in poco tempo. Se cambi il tuo stile di vita forse non perderai peso velocemente come vorresti. In ogni caso è certo che raggiungerai il tuo obiettivo e che sarai in grado di mantenere il peso raggiunto per il resto della tua vita.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **3 - Bruciare calorie: la chiave**

Per una perdita di peso duratura nel tempo dobbiamo capire come il corpo gestisce le calorie che consumiamo. Ogni cosa che mangiamo può essere digerita o rigettata. Il nostro corpo trasforma il cibo in carburante che è espresso in calorie che garantiscono l'apporto energetico necessario. Il corpo ha bisogno dell'energia per compiere il suo lavoro, così come le case necessitano dell'energia per il riscaldamento, la luce e gli elettrodomestici. La maggior parte delle case, però, non può conservare l'energia come fa il corpo. Nel corpo l'energia viene conservata prevalentemente sotto forma di grassi. Quando assorbiamo meno calorie del necessario il corpo comincia a utilizzare le sue riserve di energia. La perdita di peso è semplicemente la somma di quanta energia assorbiamo e di quanta ne bruciamo. Non c'è niente di magico in questo. Alcune persone usano la propria energia in modo più moderato di altri. È la stessa cosa per le case: meglio è fatto l'isolamento, meno energia viene dispersa. Come risultato delle diete a cui ti sei già sottoposto, il tuo corpo si è abituato a usare l'energia con più parsimonia e quindi ha quello che viene chiamato "metabolismo ritardato": bruci meno di altri individui con un metabolismo normale. Le diete riducono anche la massa muscolare, e i muscoli contribuiscono a determinare quante calorie bruciamo. Il modo ideale e più efficiente che il corpo ha di conservare l'energia inutilizzata è sotto forma di grassi. I grassi possono conservare più energia sia delle proteine, sia dei

## **Come rimanere in forma per sempre!**

carboidrati (gli altri due gruppi principali di cibo). In un grammo di grasso ci sono 9 calorie, mentre 1 grammo di proteine o carboidrati contengono 4 calorie.

I carboidrati sono il nutriente che il corpo trasforma più velocemente in energia e sono anche assorbiti più velocemente. I carboidrati vengono trasformati in glucosio (zucchero) che a sua volta viene trasformato in adenosinetrisofati (ATP). Le cellule usano l'ATP come la fonte principale di energia. Se hai troppo glucosio nel sangue tutto ciò che non viene utilizzato nell'immediato viene conservato sotto forma di grasso. Quando invece assumi meno calorie di quelle che usi, il tuo corpo usa le calorie di scorta causando una perdita di peso. Ogni libbra di grasso rappresenta 3,500 calorie. Se vuoi perdere una libbra a settimana devi bruciare 500 calorie in più al giorno o ingerire 500 calorie in meno. Potrebbe sembrare tanto ma in realtà non è così difficile se conosci qualche trucco. Non puntare a ottenere grandi risultati nel breve termine: li otterresti, ma alla fine ti allontaneresti ancora di più dal tuo obiettivo. Tecnicamente potresti perdere peso mangiando solo cioccolato, purché tu assuma meno calorie di quante ne bruci. Detto ciò, questo tipo di alimentazione non si sposa bene con il tuo nuovo stile di vita salutare e vitale.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **4 – Mangiare meno grassi**

Le due diete più conosciute e apparentemente più efficaci per perdere peso velocemente e nel minor tempo possibile, sono la dieta povera di grassi e la dieta povera di carboidrati. Ogni dieta che prescriva di ingerire meno calorie di quante ne si bruci ci aiuterà a perdere peso. In questo capitolo parliamo dei grassi. I grassi non sono solo ricchi di calorie ma possono anche essere associati a malattie cardiache e vascolari. Detto ciò, non tutti i grassi sono uguali. Quelli che dobbiamo evitare per rimanere in buona salute sono i grassi saturi, che sono dannosi per il cuore e per le arterie. Per esempio, la margarina è peggiore del burro e friggere è peggio che saltare in padella. Le diete a basso contenuto di grassi enfatizzano la necessità di evitare o ridurre il consumo di carne grassa, di noci, pesce, di alimenti fritti o grigliati, di cibo malsano e burro. È opportuno ridurre il consumo di questi cibi ed eliminarne completamente altri. Fortunatamente oggi ci sono sul mercato molti prodotti biologici con un contenuto di grassi ridotto. Noi abbiamo bisogno di un certo tipo di grassi perché non tutti i grassi sono dannosi. I grassi sono una parte importante per il nostro sistema nervoso, per il cervello, per le ghiandole ormonali, le membrane cellulari ecc. Anzi, abbiamo bisogno di un certo tipo di colesterolo per produrre gli ormoni. Abbiamo anche bisogno di alcuni acidi grassi essenziali (EFAS), di grassi mono- saturati e poli-saturati. Questi ci aiutano a proteggerci contro malattie vascolari e cardiache e si trovano nel pesce, nelle noci, nell'avocado, nell'olio di oliva (pressato a freddo),

## **Come rimanere in forma per sempre!**

nell'olio di lino e altri oli pressati a freddo. Dobbiamo consumare questi grassi moderatamente per rimanere vitali e in salute. Sul mercato esistono anche come integratori alimentari. Quindi, quando stai per intraprendere un nuovo modo di alimentarti è una buona idea tagliare i grassi saturi (nocivi alla salute) e ridurre il tuo consumo di grassi mono- saturati e poli-saturati.

### **5 – Mangiare meno amido**

Le diete povere di carboidrati sono un'altra opzione. Questa è principalmente una trovata del Dr. Atkins, che ha creato la dieta che porta il suo nome. Queste diete consistono principalmente nel limitare il consumo di carboidrati (amido) in ogni loro forma: frutta, verdura (persino le carote), pane, pasta, grano, zucchero, patate, riso ecc. Questo tipo di diete ti aiuteranno a perdere peso, anche per molti sono molto difficili da sostenere. Alla fine solo il 2% della gente segue passo, passo i suggerimenti e le linee guida della dieta. La ricerca dimostra che la perdita di peso è principalmente il risultato della riduzione nel consumo di calorie, non del minor consumo di carboidrati. La dieta povera di carboidrati contiene molti grassi che, a loro volta, possono causare problemi cardiaci. La vera dieta Atkins contiene fra il 55 e il 60% delle sue calorie sotto forma di grassi, quasi tutti saturi. La dieta funziona molto bene all'inizio ma, ancora una volta, è difficile da mantenere. Così come differenziamo i grassi, allo stesso modo dobbiamo differenziare i carboidrati. Oggigiorno c'è un incredibile aumento di carboidrati raffinati come quelli che si trovano nelle farine bianche (pane, pasta, biscotti, torte), nello zucchero, nel gelato, nei dolci e negli snack. A causa della mancanza di fibre che rallentano l'assorbimento dello zucchero, il glucosio dei carboidrati viene assorbito troppo in fretta e quindi il corpo aumenta la produzione di insulina che causa un calo nel livello di zucchero nel sangue. Questo aumenta lo stimolo

## **Come rimanere in forma per sempre!**

dell'appetito e la sensazione della fame.

Anche se le diete povere di grassi o di carboidrati funzionano, nessuna delle due è salutare nel lungo termine. Spesso ci inducono a “imbrogliare” e quindi smettiamo di provare a perdere peso ancora una volta. Puoi raggiungere vitalità e perdere peso in modo salutare e più veloce se scegli delle alternative salutari fra i tre macronutrienti: grassi, carboidrati e proteine. Ora ci concentreremo su come puoi cambiare il tuo stile di vita per poter dimagrire in modo sano. Per ora la conclusione è: mangiare meno grassi, utilizzare i grassi migliori, mangiare carboidrati complessi ed evitare i carboidrati raffinati.

Prima, però, dobbiamo capire cos' è l'insulina-resistenza e quale ruolo ha lo stress.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **6 – Insulina- resistenza: “L’anello mancante”**

L’insulina-resistenza nella maggior parte dei casi non è diagnosticata nel modo corretto.

Gioca un ruolo fondamentale nel sovrappeso. Si pensa che questa sia una condizione ereditaria che si trasmette sulla linea familiare. Coloro che hanno precedenti in famiglia di casi di Diabete Mellito tipo II sono maggiormente a rischio. L’insulina-resistenza è altamente associata alla sindrome metabolica X. È caratterizzata da un gruppo di fattori di rischio metabolici. Questi includono:

obesità centrale (accumulo di tessuto grasso nella zona addominale)

alti livelli di trigliceridi e bassi livelli di colesterolo HDL (lipoproteine ad alta densità) il colesterolo buono

pressione alta in aumento

alcune persone – circa il 40% della popolazione- sono geneticamente predisposte per una resistenza all’insulina- questa condizione è causata e aggravata dallo stile di vita e dallo stress

I carboidrati raffinati sono disastrosi per il corpo, specialmente i cibi e le bevande che contengono zuccheri raffinati come il fruttosio, il saccarosio e il destrosio.

Questi zuccheri aumentano il livello di glucosio nel sangue più velocemente di prodotti nutrienti come la frutta, il mais e lo zucchero di canna. Il pancreas risponde producendo alte dosi d’insulina per rimuovere lo zucchero dal circolo sanguigno. Le

## **Come rimanere in forma per sempre!**

persone che soffrono di Sindrome X rispondono allo stesso modo anche ai carboidrati complessi.

Nell'insulina-resistenza i tessuti del corpo non rispondono normalmente all'insulina: è come se l'effetto dell'insulina deteriorasse e il pancreas ne dovesse produrre sempre di più per ottenere gli stessi effetti. Il corpo rimane intrappolato in un circolo vizioso. Diventa meno sensibile all'insulina, il che risulta in iperinsulinemia (eccessiva produzione di insulina da parte del pancreas perché reagisce più del necessario allo zucchero nel sangue). Questo porta a un livello maggiore di LDL, ovvero cattivo colesterolo, e contemporaneamente diminuisce il livello di HDL, il colesterolo buono. I reni vengono sovraccaricati di sale e fluidi e le ghiandole surrenali producono più ormoni dello stress. Questo, a sua volta, può causare ipertensione e aumento dei trigliceridi (grassi) e del colesterolo LDL nel sangue. I medici trattano tutti questi sintomi come se fossero separati e, di conseguenza, formulano la diagnosi sbagliata.

Il vero problema rimane nascosto e, nel frattempo, compare un numero maggiore di effetti collaterali.

La dieta ideale per questo tipo di condizione è ipocalorica e a basso colesterolo, con molta frutta, verdure e fibre. La soluzione è evitare tutti gli zuccheri e i carboidrati raffinati, seguendo una dieta ricca di proteine e bassa in carboidrati, con l'aiuto di qualche integratore alimentare. Molto importante è anche l'esercizio: l'ideale sarebbe svolgerlo dalle quattro alle cinque volte al giorno, per circa 10-20 minuti. Potrebbe trattarsi di una camminata veloce o di qualunque altra attività fisica.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Le seguenti vitamine e minerali sono molto importanti:

Cromo (GTF cromo): 500–1,000 microgrammi (mcg)

Magnesio: 300–400 mcg

Vanadio: 1–2 mcg

Zinco: 30 mcg

Bronzo: 2 mcg

Magnesio: 5–10 mcg

Vitamina C: 2,000–3,000 mcg

Vitamina E (mixed tocoferols) 400 IU

Coenzyme Q10: 100 mcg

Vitamina B: 15–50 mcg

Devi assumere almeno un multivitaminico e integratore di minerali al giorno. È importante che l'integratore alimentare sia naturale – non prendere schifezze sintetiche che possono essere dannose.

Per cambiare l'abitudine di mangiare carboidrati raffinati (per esempio dolci, gelati, biscotti, patatine ecc.) devi imparare ad amare la frutta: uva, mele, banane, prugne, pere e simili preferibilmente biologico.

Come spuntino puoi scegliere della frutta secca: mele, uvette, albicocche e uva sultanina. Trova noci che non siano cotte nell'olio. Ad esempio mandorle grezze e noci; noci brasiliane e nocciole. Usa dolcificanti invece dello zucchero, ma usali moderatamente, perché in quantità eccessive sono dannosi per la salute. Ancora meglio è utilizzare La Stevia: una pianta della famiglia degli aster, originaria del Paraguai e del Brasile, benefica anche per l'insulina-resistenza. Anche lo zucchero grezzo e il

## **Come rimanere in forma per sempre!**

miele vanno usati con moderazione perché anche queste possono provocare un'immediata reazione dell'insulina. Anche se non hai problemi di insulina-resistenza segui questa regola generale: evita ed elimina tutti i carboidrati trattati e raffinati in quanto velenosi per te. Niente pane bianco, pasta bianca, riso bianco, pancakes fatte di farina bianca, caramelle, biscotti, torte e simili. Compra riso integrale di segale da un negozio che vende cibi naturali. Deve essere più denso del pane leggero, arioso, che è prodotto meccanicamente e che viene venduto nella maggior parte delle panetterie e dei supermercati. Usa il riso integrale al posto del riso sbiancato. La parte migliore del riso non è presente nel riso bianco. Usa pasta integrale e biscotti integrali senza zucchero (fatti, ad esempio, con la melassa). La farina integrale fa sì che i carboidrati vengano assorbiti più lentamente grazie all'alto contenuto di fibre. Le fibre agiscono come una spugna: assorbono e trattengono l'acqua. Questo significa che i cibi ricchi di fibre si gonfiano nello stomaco, aiutandoti a sentire il senso di sazietà.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **7 – Lo stress fa ingrassare**

Lo stress può essere causato da numerosi fattori: essere bloccati nel traffico, compilare i documenti per il pagamento delle tasse, dover gestire bambini iperattivi, problemi nella propria relazione, malattia, problemi sul lavoro e simili. Anche coloro che ritengono di non essere stressati possono ingrassare a causa degli ormoni dello stress prodotti dal loro corpo. Anche gli eventi positivi possono essere causa di stress: prepararsi per le vacanze, sposarsi o acquistare una nuova casa sono cose positive che possono comunque essere fonte di stress. Tutti sembrano subire lo stress in un modo o nell'altro. Lo stress stimola la corteccia delle ghiandole surrenali a produrre il cortisolo, ormone che promuove l'accumulo di grasso. Il grasso del cortisolo viene principalmente accumulato nella zona addominale. Il nostro corpo si crea delle riserve di grasso per far fronte ai periodi di stress.

La ricerca mostra che la produzione di grasso stimolata dal cortisolo negli animali sottoposti a stress può salire fino al 48%. Lo stress cronico causa un aumento del grasso del 26%. La produzione di cortisolo può indurre all'aumento di grasso corporeo anche gli esseri umani che tendono a preoccuparsi facilmente e dormire poco. Lo stress in sé non porta all'aumento del grasso. Ma se lo stress stimola l'appetito e porta a mangiar troppo, allora le calorie in eccesso dovute ad una sovra-alimentazione portano all'aumento di peso. Alcuni individui, infatti, mangiano di più quando sono sotto stress.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Qual è dunque il collegamento fra alti livelli di cortisolo e l'accumulo di grasso corporeo?

Alti livelli di cortisolo contribuiscono allo stoccaggio di grasso a livello addominale. Il cortisolo interferisce sulla regolazione dello zucchero nel sangue che stimola il nostro appetito. Riduce la produzione dei neurotrasmettitori del benessere e quindi, come risultato, non ci sentiamo a nostro agio nei nostri panni. Questo, a sua volta, stimola il nostro appetito, facendoci desiderare principalmente carboidrati e zuccheri.

Il cortisolo blocca anche l'ormone della crescita, il che causa perdita di massa muscolare e fa bruciare meno calorie.

In molte persone lo stress stimola l'appetito, inducendole a una sovralimentazione che, a sua volta, porta all'aumento di peso. Se appartieni a questa categoria – e sono in molti ad avere questo tipo di reazione- ho preparato una lista di linee guida per darti supporto nel perdere peso più velocemente in modo sano.

### *Linee guida per la perdita di peso*

Ascolta il CD “Rilassamento Profondo” tre volte al giorno, (vedi capitolo 17 per più informazioni) Questo CD è una delle armi più potenti nella tua battaglia contro lo stress. Mangia una mela prima di ogni pasto. Mentre mangi la mela concentrati sul respiro, inspirando ed espirando profondamente e con calma. Il cibo nutriente, come descritto in questo libro, è una condizione imprescindibile: molte verdure, cibo crudo e non cucinato, frutta e farine integrali (farina di grano integrale, varietà di pane di farine integrali ecc). Il riso

## **Come rimanere in forma per sempre!**

integrale è molto indicato e salutare. Prova a mangiarlo tre o quattro volte a settimana. Come menzionato, evita gli zuccheri (fruttosio, saccarosio, ecc) e i grassi trasformabili (grassi solidi), perché questi impediscono al corpo di scomporre il cortisolo. Questo tipo di grassi si trova nelle frittture, nella margarina e simili.

Se fai uno sputino fra i pasti scegli la frutta: le mele dovrebbero essere in cima alla tua lista. Alterna le mele ai mandarini, alle pere, all'uva, alle fragole, ai kiwi e simili. Questo aiuta a distruggere il cortisolo. Se dormi fra le 7 ore  $\frac{1}{2}$  e le otto ore e  $\frac{1}{2}$  a notte il tuo corpo produce il 50% di cortisolo in meno di quando dormi sei ore e  $\frac{1}{2}$  o meno. Se hai bisogno di poco sonno e ti senti completamente riposato dopo aver dormito 6 ore e  $\frac{1}{2}$ , svegliandoti senza puntare la sveglia, i tuoi livelli di cortisolo sono normali. Dormire abbastanza riduce i rischi di sviluppare malattie come ipertensione, diabete e disfunzioni cardiache.

Svolgi almeno 3 ore di esercizio fisico a settimana. Dividi queste tre ore in sessioni più brevi, ad esempio da 15 minuti due volte al giorno per 6 giorni. Le sessioni brevi aiutano a prevenire lo stress. È meglio camminare 6 giorni alla settimana per 30 minuti al giorno, piuttosto che camminare per un'ora 3 volte a settimana.

Prendi i seguenti rimedi e integratori alimentari:

Multivitaminico (che contenga vitamina C, calcio e zinco).

Tintura di Passiflora Incarnata (si trova nei negozi di cibo sano e biologico e nelle farmacie), dieci gocce, quattro volte al giorno.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Euleutherococcus in capsule (si trova nei negozi di cibo sano e biologico e nelle farmacie), una capsula quattro volte al giorno.

Prendi 20 gocce di Vitalizzatore prima di andare a dormire.

Se segui queste direttive otterrai risultati velocemente.

## Come rimanere in forma per sempre!

### 8 – Fibre, frutta e verdura

#### *Fibre*

Per essere magri o per rimanere in forma in è necessario inserire nella propria alimentazione molte fibre. Le fibre sono la chiave per una perdita di peso buona e consistente. Inoltre, offrono anche altri benefici: migliorano i movimenti intestinali, agevolano l'eliminazione delle tossine, riducono i livelli di colesterolo e prevengono alcuni tipi di cancro. Se mangi cibi che contengono molte fibre ti sentirai sazio in poco tempo.

Se vuoi perdere peso più velocemente devi consumare più fibre. Le fibre si fermano a lungo nello stomaco perché sono più difficili da digerire e questo aiuta a sentire un senso di sazietà più duraturo. Le fibre agiscono come una spugna in quanto assorbono l'acqua. Ti sentirai sazio più in fretta e, di conseguenza, mangerai meno assumendo meno calorie senza avere appetito dopo poco tempo. Hai mai notato quante patatine e quanti popcorn mangi guardando un film? Se invece di trattarsi di patatine o popcorn fossero mele, quante ne mangeresti? Saresti così pieno dopo aver mangiato due mele che non vorresti più cibo.

Le fibre rallentano il processo di assorbimento del cibo, il che impedisce di avere eccessi o cali repentini dei livelli di zucchero nel sangue. Questo consente alle sostanze nutritive di essere assorbite lentamente.

Buone fonti di fibre:

Carboidrati complessi

## Come rimanere in forma per sempre!

Farina d'avena  
Verdure  
Noci e semi  
Olive  
Cibi non cucinati (crudi)

### *Frutta e verdura*

Anche la frutta e la verdura hanno un ruolo cruciale nella perdita di peso. Sono povere di calorie e ricche di fibre e altre sostanze nutrienti importanti soprattutto quando sono biologico.

Mangiando molta frutta e facendo attenzione a mangiarla cruda e non cotta prima dei pasti, non solo ti sentirai meglio, ma avrai anche più energie. Si raccomanda di mangiare 10 porzioni di frutta, verdura o cibo non cucinato ogni giorno. Quando questo atteggiamento sarà diventato un'abitudine perderai peso velocemente senza sentire appetito insoddisfatto. È più facile raggiungere questo obiettivo se fai in modo che ogni pasto sia composto per metà di frutta e per metà di verdura.

Mangia anche una mela e/o del cibo non cotto prima di ogni pasto. Mangia della frutta e talvolta delle noci come snack.

Da questo momento in poi componi il tuo piatto per metà con verdura o cibo non cucinato; per un quarto di carne o pesce e per il rimanente quarto di carboidrati complessi come, ad esempio, il riso integrale. Se hai a disposizione solo del riso bianco, sostituiscilo con una porzione extra di verdure.

Mangiare frutta, verdura e carboidrati complessi ha un enorme impatto sulla tua salute e sulla vitalità; così facendo aumenti il tuo apporto di antiossidanti benefici per la salute, enzimi e minerali.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

I broccoli sono la verdura migliore: mangiali crudi, al vapore o leggermente saltati. Prova a mangiarlo minimo tre volte a settimana. I broccoli proteggono da diversi tipi di cancro.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **9 - Quantità delle porzioni e masticazione del cibo**

Il modo più semplice per assumere meno calorie è mangiare più cibo crudo, frutta e verdura. Ti fa sentire meno appetito e garantisce una sensazione di sazietà. Ovviamente è necessario che tu diminuisca considerevolmente la quantità di pane, patate, riso e pasta.

Ora parliamo della quantità delle porzioni. La quantità delle porzioni nei ristoranti è in genere troppo abbondante. Anche se prepari tu stesso il tuo piatto, finisci molto spesso per farlo più abbondante del necessario. Succede decisamente più spesso nei ristoranti con buffet self-service. È necessario che tu impari a mettere nel tuo piatto la giusta quantità di cibo. Se qualcuno fa il tuo piatto al posto tuo, può succedere che tu ti senta in obbligo di mangiarne tutto il contenuto. Questo non ha senso. Hai imparato a farlo da bambino e fa ancora parte di te. La frase che tutti abbiamo sentito è: “Pulisci il tuo piatto!”. Nell’isola giapponese di Okinawa è regola mangiare 80-20, ovvero mangia fino all’80% della capacità del tuo stomaco, rimanendo con un lieve senso di appetito. Okinawa è entrata a far parte del Guinness dei Primati per la gran quantità di centenari presenti sull’isola.

I residenti di Okinawa sono i più longevi e sani del pianeta. Che le loro abitudini alimentari centrino con questo?

*Fermati prima di essere pieno*

Se mangi troppo, troppo spesso il tuo stomaco si

## **Come rimanere in forma per sempre!**

allarga. Questo aumenta la tua sensazione di appetito portandoti a mangiare più di quanto sia sano. Inizia con porzioni più piccole e non mangiare tutto il cibo che trovi nel piatto. Lascia sempre un po' di cibo nel tuo piatto. In questo modo imparerai a essere auto-disciplinato e, ancor meglio, imparerai a cambiare le cattive abitudini. Non è maleducato o scortese lasciare del cibo nel piatto. In alcune culture è addirittura vista come sacrificio agli dei. Fanne un'abitudine. Quando vai al ristorante, mangia solo i 3/4 del cibo che trovi nel piatto. Mangia una mela prima di uscire di casa. Scegli cibo non cucinato per iniziare e poi comincia dalle verdure del tuo piatto principale. Assicurati quindi che il tuo piatto contenga verdure e, nel caso non fosse così, richiedile come contorno.

### *Mangia lentamente e mastica con cura*

Se mangi lentamente e mastichi bene il tuo cibo, mangi meno e ti senti sazio più rapidamente. Il corpo impiega molto tempo per sentire il senso di sazietà e impiega del tempo per mandare questo segnale al cervello. Normalmente, mangiamo talmente velocemente da non permettere al nostro cervello di registrare quest'informazione facendoci sentire sazi. A causa di ciò, spesso mangiamo più del necessario. Questo è un fattore importante per le persone stressate, per quelle molto impegnate e per tutti coloro che si sentono appesantiti dopo i pasti.

Masticare bene ha molti vantaggi: un metabolismo migliore, più vitalità e meno stress. Il trucco è masticare il cibo finché non è poltiglia. Se ti senti di ingoiare anche se non hai masticato abbastanza, mastica ancora. Mastica ogni boccone dalle 40 alle 50

## **Come rimanere in forma per sempre!**

volte prima di ingoiarlo. Prenditi il tempo necessario per godere del tuo pasto. Usa i tuoi sensi mentre mangi. Guarda il cibo, annusalo e assaggialo. Goditi il fatto che il tuo corpo provi piacere nel mangiare. Mangierai meno e lo apprezzerai di più.

### *Suggerimenti*

Mangia porzioni più piccole

Lascia un po' di cibo nel piatto

Mangia una mela prima di ogni pasto

Mangia sempre del cibo crudo prima di quello cotto

Includi sempre delle verdure nel tuo pasto e mangiale per prime

Evita i carboidrati raffinati

Mangia lentamente e mastica ogni boccone 40-50 volte

Applica la regola degli 80-20

Se hai ancora fame dopo il pasto mangia della frutta per dessert

Fai una passeggiata dopo ogni pasto

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **10 – L'acqua è priva di calorie**

Alcune persone ingrassano a causa di ciò che bevono: bevande come la birra, altri alcolici, soda, frappé, succhi di frutta e altre bevande ad alto contenuto zuccherino. Tutto questo, alla fine, si somma. Spremute di frutta fresca appartengono al quel gruppo di sostanze che fanno ingrassare anche se non sembra. Anche se segui una dieta regolare e stabile, la bilancia non ti sarà favorevole se hai abitudini malsane in ciò che bevi. A causa di tutte queste bevande artificiali abbiamo perso il nostro “naturale” senso della sete.

Molta gente beve troppo poca acqua. Bere una quantità adeguata di acqua è il primo fattore che consente di essere magri e in salute. L'acqua è molto importante quando vuoi perdere peso perché grazie all'acqua vengono rilasciate molte tossine accumulate negli strati adiposi. Bevendo molta acqua aiutiamo il corpo nel suo processo di purificazione. Il nostro corpo è costituito per il 70-80 % di acqua. Bere acqua fredda aiuta ancora di più la perdita di peso. Infatti, accelera il metabolismo.

La caratteristica migliore dell'acqua è che non contiene calorie. Più la bevi, più impari ad amarla. Molta gente è abituata a consumare bevande dannose per la salute. Alcuni cominciano la giornata con un caffè per svegliarsi. Consumare grandi quantità di caffeina in modo costante causa acidità nel corpo che mette sotto stress le ghiandole surrenali. Questo, a sua volta, provoca una sensazione di appetito e porta il corpo a trattenere i fluidi per combattere l'acidità. Il corpo si disintossica principalmente durante la notte, ed è necessario sapere che questo processo continua

## **Come rimanere in forma per sempre!**

durante la mattina fino a circa mezzogiorno. Durante la mattina la cosa migliore è bere acqua perché aiuta il processo di disintossicazione. Mangiare frutta e cibo crudo aiuta la disintossicazione del corpo. Evita soda, latte e bevande dietetiche. Bere tè verde alla mattina è buono purché si beva anche molta acqua.

Fai attenzione ai succhi di frutta; anche se freschi, sono pieni di zuccheri della frutta. Anche questo può provocare insulina-resistenza; i succhi contengono molte calorie che è meglio evitare. Bevi solo spremute di frutta fresca in maniera moderata perché contengono molti zuccheri e calorie. Molti succhi di frutta confezionati chimicamente non fanno bene alla salute. Soprattutto se ne fai uso regolarmente.

Il consumo regolare di alcolici contribuisce all'obesità a causa del grosso apporto calorico.

Va bene bere occasionalmente un bicchiere di vino, ad esempio un paio di sere a settimana. Il consumo di alcol non deve essere quotidiano.

Per rimanere magri e in forma è meglio sostituire tutte le bevande con l'acqua. Vanno bene alcuni tè quali il tè verde e il tè alle erbe. Bere caffè solo dopo il pranzo e prima della cena; è meglio non bere caffè dopo cena a meno che non sia decaffeinato.

### *Scegli il meglio*

L'acqua è l'elemento più importante per perdere peso in modo vitale e sano. Non lo dico mai abbastanza. L'acqua migliore è l'acqua di sorgente. L'acqua del rubinetto è meglio del caffè, del latte o della soda. Filtra e purifica l'acqua del rubinetto prima di berla. Puoi anche bere acqua speciale "rivitalizzata": questa aiuta il tuo corpo a disintossicarsi e diventare più vitale (vedi capitolo "Maggiori informazioni").

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Tutto questo ti aiuterà a dimagrire più in fretta sentendoti più energizzato.

Comincia subito a bere molta acqua. Il corpo ha bisogno di tre mesi per abituarsi all'acqua e ad un apporto di fluidi equilibrato. La differenza spesso si nota già dopo due o tre settimane; ti sentirai molto più in forma.

Inizia bene la giornata bevendo due o tre bicchieri di acqua la mattina presto. Bevi appena sveglio. Bevi un altro paio di bicchieri di acqua prima di pranzo. Bevi due o tre bicchieri durante i pasti e ancora due o tre bicchieri la sera. Questo è l'apporto minimo di acqua necessaria al corpo. Se ritieni che sia troppo per cominciare, allora arriva a questo regime lentamente, nell'arco di tre settimane. Comincia con un bicchiere per volta e aggiungi un bicchiere alla settimana.

Il programma sarà come segue:

*Prima settimana:* un bicchiere appena sveglio, un bicchiere durante la mattinata e un bicchiere prima di pranzo, un bicchiere nel pomeriggio, un bicchiere prima di cena e un bicchiere durante la serata.

*Seconda settimana:* due bicchieri appena sveglio, due bicchieri a metà mattina, due bicchieri prima di pranzo, due bicchieri a metà pomeriggio, due bicchieri prima di cena e due bicchieri la sera.

*Terza settimana:* tre bicchieri appena sveglio, tre bicchieri a metà mattina, tre bicchieri prima di pranzo, tre bicchieri a metà pomeriggio, tre bicchieri prima di cena e tre bicchieri la sera.

Applicando questo programma il centro della sete nel tuo corpo tornerà in equilibrio in tre mesi. In questo periodo di tempo, il tuo corpo scaricherà l'eccesso di tossine e sale. In questo modo il tuo corpo sarà in

## **Come rimanere in forma per sempre!**

grado di farti sentire la sete.

Potrebbe succederti di urinare più spesso di quanto eri abituato a fare. Paradossalmente, più acqua beviamo e meno fluido riteniamo. Le ghiandole surrenali sono responsabili della ritenzione di fluidi nel corpo e bere molta acqua le aiuta. L'aldosterone, ormone che appartiene alla classe dei mineralcorticoidi ed è prodotto dalle ghiandole surrenali, aiuta a mantenere stabile la pressione sanguigna ed equilibrato l'apporto di acqua e sale nel corpo. Bere molta acqua ha numerosi benefici:

Normalizza la pressione sanguigna ed è buona per chi ha diabete mellito tipo II e colesterolo alto.

Bere da uno a tre bicchieri di acqua prima dei pasti contribuisce a dare un senso di sazietà.

Se hai fame fra i pasti bevi dell'acqua e noterai che la fame si smorzerà. Se questo trucco non funziona mangia della frutta e della frutta secca. Non mangiare frutta secca più di due volte al giorno.

Porta dell'acqua e un po' di frutta con te ovunque tu vada. Assicurati di avere acqua e frutta in macchina.

Bevi regolarmente. Oltre a bere acqua puoi anche prendere del tè purché sia senza zucchero o latte. Chiaramente il tè non è sostitutivo dell'acqua. Le spremute di frutta fresca sono decisamente la terza scelta in quanto contengono calorie. Va bene anche assumere una bevanda dietetica di tanto in tanto, purché non diventi un'abitudine.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **11 – Fare esercizio aiuta a bruciare calorie**

Quando vivevo in California ero solito allenarmi in un Fitness Club. Lo facevo tutti i giorni, sette giorni a settimana. Lì ho incontrato una persona più matta di me: faceva quattro classi di aerobica al giorno, due al mattino presto, prima di andare al lavoro, e due la sera, dopo il lavoro. Passava fino a cinque ore al giorno al fitness club. Gli ho chiesto come mai fosse così fanatico e lui ha risposto: “Tutti sono sovrappeso nella mia famiglia. Tutti soffrono d’ipertensione, colesterolo alto e malattie cardiovascolari. Tutti loro amano la buona cucina, amano mangiare in abbondanza, incluso me. Per me questo è il solo modo per stare in forma e mangiare ciò che voglio. Allenandomi così tante ore alla settimana posso mangiare più di chiunque altro nella mia famiglia, rimanendo comunque magro.”

Me la ricordo da sempre questa storia. Guarda gli istruttori di fitness: insegnano 3 o 4 lezioni al giorno e nessuno di loro è in sovrappeso. Non tutti riescono a fare questo, ma è bello sapere che meno persone sarebbero sovrappeso se facessero più esercizio. Molte persone concentrano l’attenzione sull’assunzione di poche calorie per la perdita di peso. Fino a qui il nostro obiettivo principale è stato questo, cercando di farlo in maniera salutare e consistente per mantenere questo stile di vita nel tempo. Ma c’è il rovescio della medaglia: la quantità di calorie che bruciamo. A questo punto è chiaro che più esercizio fisico facciamo, più calorie bruciamo. Questa è una regola precisa. Ogni tipo di esercizio conta. Infatti, la

## **Come rimanere in forma per sempre!**

gente che si muove meno è anche quella che pesa di più. Le persone sono pigre per natura perché l'uomo farebbe qualsiasi cosa per conservare energia. Parcheggiamo la macchina più vicino possibile all'entrata del supermercato, o ancora prendiamo sempre l'ascensore anche se l'alternativa sono due rampe di scale. Guidiamo per due isolati invece di camminare. È un atteggiamento insito in noi, infatti lo facciamo regolarmente.

Tutto ciò va cambiato. Facendo più esercizio acquisiamo massa muscolare. Più massa muscolare vuol dire bruciare più calorie e più grassi. Questo avviene anche quando riposiamo e dormiamo e quindi diventiamo più magri. L'esercizio, inoltre, mantiene le nostre ossa più forti e salubri e previene la decalcificazione delle ossa (osteoporosi) più avanti con l'età.

Diamo uno sguardo ai benefici dell'esercizio fisico.

La gente in forma:

Ha meno probabilità di morire prematuramente

Ha meno probabilità di soffrire di malattie cardiovascolari

Ha meno probabilità di soffrire di diabete

Ha meno probabilità di soffrire di pressione alta

Ha meno probabilità di soffrire di cancro al colon

Ha meno probabilità di soffrire di osteoporosi (decalcificazione delle ossa)

Ha meno probabilità di soffrire di artrite ossea

Ha meno probabilità di rompersi le ossa dopo una caduta (soprattutto gli anziani)

Ha meno probabilità di soffrire di depressione

Includi l'esercizio fisico nella tua agenda settimanale

## **Come rimanere in forma per sempre!**

e fanne un'abitudine. Iscriviti a un corso di aerobica. Compra una bicicletta e usala. Se non hai fatto nulla per un lungo periodo sarà più difficile all'inizio. Non mollare. Cammina molto di più, usa ogni opportunità per camminare. Fatti una lunga camminata in un parco o in un bosco. Cerca di camminare dopo ogni pasto. Parcheggia la tua auto più lontano della tua meta in modo da camminare per raggiungerla. Cammina regolarmente nel tuo tempo libero. Gradualmente aumenta il passo fino a quando potrai camminare per mezz'ora di buona lena. Ricorda, ogni cosa che fai conta.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **12 – Programma te stesso per perdere peso**

La mente è uno degli aspetti più sottovalutati fra i metodi a disposizione per perdere peso. La mente include la strategia del nostro pensiero, la nostra logica, la nostra percezione, l'immagine di noi stessi, come percepiamo il mondo (la nostra visione del mondo), ciò in cui crediamo, i nostri standard, i valori, i nostri limiti, la nostra perseveranza, la nostra motivazione, i nostri interessi e molto di più. La nostra mente determina la nostra risposta alla vita. La mente è il risultato del modo in cui siamo stati cresciuti, della cultura, della religione, del nostro Paese e della nostra famiglia. Possiamo cambiare questa parte di noi cambiando ciò in cui crediamo. Se abbiamo una scarsa autostima possiamo imparare come averne di più. La stessa cosa vale per l'assertività e altri aspetti del nostro carattere. Il carattere è principalmente un comportamento acquisito misto al personale temperamento.

Ciò in cui crediamo determina la nostra realtà. Se crediamo che non saremo mai magri e non lo resteremo, non succederà mai. La mente è un computer, fa ciò che noi le diciamo dal più profondo della nostra anima. Lo fa senza emozioni. Questo significa che se proviamo a convincere la nostra mente di qualcosa in cui il nostro subconscio non crede, saboteremo noi stessi. Il fallimento è il risultato più probabile.

Molte persone usano affermazioni positive per combattere questa tendenza. Per esempio, se vuoi perdere peso continua a ripetere “sono magro, sono

## **Come rimanere in forma per sempre!**

magro, sono magro”. La teoria dietro questo approccio è che a furia di ripetere spesso qualcosa, il tuo inconscio alla fine ci crederà e la tua mente farà il resto. Nella maggior parte dei casi, però, questo non avviene. Normalmente avviene uno scontro fra la mente (consapevolezza) e il tuo subconscio.

Quando dici “sono magro” senti la tua voce interiore che dice: “questo non è vero, tu sei grasso”. Questo crea tensione tra i pensieri consci e quelli subconsci. Il subconscio vuole provare di aver ragione e vuole trovare la prova che tu non puoi ottenere ciò che vuoi. Se esiti nei tuoi tentativi di mangiare correttamente, immediatamente sentirai: “Te l’avevo detto, non funzionerà. Lascia stare perché non ce la farai, non sei abbastanza forte”. Questa voce è sempre intorno e può distrarti dai tuoi obiettivi.

È molto meglio usare visualizzazioni creative per descrivere ciò che vuoi ottenere, raffigura i tuoi obiettivi piuttosto che dire “sono magro”, immagina come vorresti essere fra un anno: magro, energetico e pieno di gioia, felice di mangiare frutta, felice di fare esercizio tutti i giorni. Vedi come sono cambiate le cose dall’anno scorso, come è cambiato il tuo stile di vita, trasformandosi in salutare.

Le visualizzazioni attivano il tuo cervello nel creare nuove connessioni neuronali, nuove sinapsi tra le terminazioni nervose che catturano le immagini visualizzate in modo da farcele vivere come reali. Se questo viene fatto in modo corretto, il tuo cervello e la mente non sapranno la differenza fra ciò che hai immaginato e ciò che è reale. Il cervello crede che quello che visualizzi sia vero e reale. Più è specifica la visualizzazione, più sinapsi si creano. Includi dettagli, colori, profumi, movimenti, sapori nelle tue

## **Come rimanere in forma per sempre!**

visualizzazioni. Le sinapsi rendono più semplice il processo di creazione dello stile di vita che vogliamo, perché il cervello percepisce quelle immagini come vere. Affiancando le affermazioni positive alle visualizzazioni rinforziamo la nostra immagine e ancoriamo gli effetti delle visualizzazioni. Le visualizzazioni diventano migliori e l'effetto diventa più forte. La volta successiva, quando visualizziamo qualcosa diciamo a noi stessi: “merito di essere magro, è giusto per me essere magro, mi piace perdere peso e diventa sempre più facile. Accetto e amo me stesso come sono”.

In generale dovresti ripetere l'affermazione e creare la visualizzazione due volte al giorno: prima di andare a dormire e presto la mattina prima di alzarti.

La tua mente è più suscettibile alle suggestioni in questi momenti. Abbina la tua visione del futuro con affermazioni metaforiche che riescono a influenzare il tuo presente. Per esempio, puoi affermare: “ Il mio grasso si scioglie come neve al sole. Il grasso si scioglie esattamente nei punti in cui voglio”. Visualizza il grasso che si scioglie come neve al sole nei punti in cui vuoi perdere lo strato adiposo.

Afferma: “ Il mio metabolismo funziona a tutto vapore come una stufa. Il mio grasso brucia come il legno in una stufa”.

Immaginalo succedere; vedilo succedere con gli occhi della mente. Queste metafore sono molto forti sulla mente e sul subconscio.

Usa queste metafore e queste visualizzazioni e abbinale all'ascolto del cd *Dimagrire senza difficoltà*, trovi più informazione nel capitolo 17. In questo cd parliamo direttamente al tuo subconscio e ti aiutiamo a cambiare quelle abitudini che ti tengono

## **Come rimanere in forma per sempre!**

sovrappeso. Non devi ascoltarlo coscientemente; puoi anche addormentarti perché il tuo subconscio ascolta ogni parola che io pronuncio. Ascoltalo almeno due volte al giorno, come prima cosa al mattino e ultima prima di addormentarti. Se possibile, ascoltalo una volta anche durante il giorno. Puoi anche ascoltare il cd come sottofondo mentre lavori. Se hai raggiunto un punto di stallo e sei bloccato ad un certo peso, allora metti il tuo lettore cd su “repeat” durante la notte. In questo modo puoi continuare ad ascoltarlo mentre stai dormendo. Usa le tue visualizzazioni e le affermazioni più volte durante la giornata. Nell’arco di due settimane avrai oltrepassato il tuo limite. Per la maggior parte delle persone questo ha un risultato evidente nelle loro vite già dopo una o due settimane: si sentono meglio e più motivati.

Continua ad ascoltare il cd almeno una volta al giorno, anche dopo che hai raggiunto il peso forma. Il tuo subconscio prende forma nei primi sette anni di vita. Sono necessari almeno due anni per ridargli la forma che desideri. Fanne un’abitudine. Questo è il metodo meno faticoso per diventare magri e mantenere il peso giusto. Ci sono anche altri cd a disposizione che possono aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **13 – Le sette fasi fondamentali**

Devi passare attraverso sette fasi per raggiungere con successo il tuo obiettivo.

In questo capitolo descriverò meglio ognuno di questi passaggi, ma eccone una lista:

- 1.Sapere esattamente cosa vuoi e cosa ti blocca
- 2.Essere motivati a raggiungere i tuoi obiettivi
- 3.Spezzare le vecchie abitudini che ti limitano
- 4.Creare nuove abitudini
- 5.Integrare le nuove abitudini nella tua vita
- 6.Continuare a visualizzare il tuo futuro (i tuoi obiettivi).
- 7.Creare intorno a te un ambiente favorevole

Ti aiuterò a percorrere queste sette fasi che sono molto logiche. Dopo averle lette capirai perché molte diete falliscono: le persone non hanno la giusta strategia e finiscono per lottare contro se stesse.

Per cominciare, avrai bisogno di un diario che diventerà uno dei tuoi strumenti più importanti. Comprane uno quanto prima, così da poter cominciare.

1 fase: sapere esattamente cosa vuoi e cosa ti blocca  
Prima di cominciare a d attivare cambiamenti profondi nella tua vita, hai bisogno di tempo per fare un inventario esatto di ciò che vuoi cambiare. Andremo a creare un nuovo stile di vita, che punta alla salute, alla vitalità e all'essere snello. È necessario tenere il focus sull'alimentazione salutare, sul bere più

## **Come rimanere in forma per sempre!**

acqua, sul fare più esercizi e programmare la tua mente.

Rispondi alle seguenti domande:

Quanto peso vuoi perdere?

In quanto tempo vuoi raggiungere il tuo obiettivo?

In che parti del tuo corpo vuoi perdere peso?

Che tipo di vestiti vuoi indossare?

Come ti vuoi sentire? (per esempio: in forma, vitale, energetico)

I tuoi obiettivi sono realistici?

Quali sono le tue convinzioni limitanti? (per esempio 'non ho disciplina,' 'non mi piace fare sport.')

Che cosa ti impedisce di vedere le cose come sono?

In quali modi saboti te stesso? Quali sono le qualità di cui hai bisogno per smettere di farlo? (per esempio: 'non ho la volontà di perseverare e ricado facilmente nelle mie vecchie abitudini. Ciò di cui ho bisogno è la motivazione per raggiungere il mio obiettivo, anche se è difficile' )

Di così altro hai bisogno per raggiungere il tuo obiettivo?

Scrivi le risposte a queste domande. Guadagna le qualità di cui hai bisogno per cambiare il tuo stile di vita, e aggiungile alle tue visualizzazioni; poi visualizza di essere già in possesso di tutte queste qualità.

2 fase: essere motivati per raggiungere i propri obiettivi

La motivazione è uno dei fattori più importanti quando vuoi mettere in atto un cambiamento. Non potrai cambiare nulla senza una motivazione ferma e

## **Come rimanere in forma per sempre!**

costante. Devi imparare a mantenere viva la tua motivazione. Devi ispirare te stesso ogni singolo giorno conoscendo le ragioni per cui lo fai e cosa è importante per te. Scrivi sul diario quali sarebbero le conseguenze se non avessi successo. Questo è un ottimo modo per motivare te stesso.

Inizia scrivendo queste domande: cosa potrebbe accadere se non cambiassi il tuo stile di vita? Che tipo di problemi di salute ti provocherebbe? Che cosa accadrebbe se le cose degenerassero? E se ingrassassi ulteriormente con il trascorrere degli anni? Che cosa accadrebbe se non perdessi l'abitudine di mangiare ogni volta che ti senti frustrato? Che influenza avrebbe questo sul tuo corpo? Hai mai pensato come ti sentiresti se diventassi due volte il tuo peso attuale? Come sarebbe la tua vita a quel punto? Come ti sentiresti se i vestiti che usi attualmente non ti stessero più? E se andare su è giù dalle scale diventasse ancora più difficile? E se questo ti facesse sentire completamente esausto?

Dopo aver annotato tutte le possibili conseguenze, è tempo di pensare alle ragioni per le quali vorresti essere salubre e mantenerti in salute.

Perché è così importante per te?

Perché lo vuoi così tanto?

Quali vantaggi otterresti raggiungendo il tuo peso forma?

Come ti sentiresti? Come sarebbe sentirsi in forma, vitale, magro e forte?

Come saresti e cosa faresti con questo nuovo senso di autostima?

Cosa ti potrebbe portare (salute, vitalità, vita più lunga ecc.)

## Come rimanere in forma per sempre!

3 fase: cambiare le vecchie abitudini limitanti

Ora che hai fatto una lista di ciò che vuoi e di ciò che ti impedisce di ottenerlo, puoi dare uno sguardo alle abitudini che ti limitano:

mangiare e stuzzicare facendo uso di cibi malsani  
non fare abbastanza esercizio (essere pigri o usare scuse come “non ho tempo”)

bere poco e/o non bere o bere le cose sbagliate  
mangiare poca frutta, pochi cibi crudi e poche mele  
mangiare perché ti senti frustrato, annoiato, triste, contrariato ecc.

guardare troppa TV

usare sempre l'ascensore e mai le scale

non camminare dopo i pasti

non avere tempo per te stesso

preparare pasti malsani

dipendere da caffè, cioccolato, biscotti, ecc

fare porzioni troppi grandi e mangiare tutto ciò che c'è nel piatto

non sapere dire no

non saper esprimere le proprie emozioni

..... (questo riempio tu)

..... (questo riempio tu)

Queste sono le più comuni. Fai la tua lista aggiungendo le tue cattive abitudini.

Magari mangi in maniera compulsiva. Magari sei dipendente dal cioccolato. Magari ti alzi nel cuore della notte per mangiare.

Prenditi tempo per scrivere quali sono le abitudini che ti limitano. Questa è una parte cruciale del processo e del successo finale!

4 fase: creare nuove abitudini

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Ora che sei consapevole delle vecchie abitudini che non vuoi più nella tua vita devi scrivere cosa invece vuoi!

Come spuntini usa mele, noci e frutta secca.

Usa ogni pretesto per fare esercizio.

Bevi molta acqua e tè verde al posto di caffè, coca cola e succhi di frutta ecc.

Mangia molta frutta e cibi crudi

Quando ti senti frustrato, annoiato, triste e contrariato e così via scrivi le tue emozioni, parlane e mettile a confronto

Vai a fare una passeggiata o in palestra invece di guardare la TV . trova delle attività fisiche che ti piacciono.

Usa le scale invece dell'ascensore , parcheggia la tua auto lontano dalla destinazione e così via.

Cammina dopo i pasti

Ritaglia un po' di tempo per te stesso, vai alle classi di fitness, medita ecc.

Prepara pasti salutari usando ingredienti nutrienti, pasta e pane di farine integrali, riso integrale ecc.

Metti porzioni più piccole nel tuo piatto. Non mangiare tutto il contenuto del piatto.

Fatti valere, non fare più cose che non vuoi fare. Osa rifiutare gli altri.

Le emozioni vanno bene. Inizia a lavorare sulle tue emozioni finchè non ti spaventano più. Non sopprimerle.

Fai gli esercizi appena ti alzi e subito prima di andare a dormire.

Ascolta il cd dimagrire prima di alzarti e di nuovo prima di andare a dormire.

Pronuncia le tue affermazioni positive ed effettua le

## **Come rimanere in forma per sempre!**

tue visualizzazioni quotidianamente

Mangia una mela o altri frutti invece del dessert

Assicurati di avere acqua o mele ovunque tu vada.

Rendi gli altri partecipi informandoli su come possono aiutarti.

..... (questo riempilo tu)

5 fase: integrare le nuove abitudini nella tua vita

Ora che sai cosa vuoi, sei pronto ad affrontare il passaggio successivo che consiste nell'integrare queste nuove abitudini nella tua routine giornaliera. Ci vogliono circa tre mesi per creare abbastanza nuove sinapsi relative alle nuove abitudini.

È importante:

Continuare ad ascoltare il cd. Ti aiuta a tenerti motivato

Leggere il diario ogni giorno

Continuare a visualizzare il tuo futuro e ciò che vuoi ottenere

Scrivere ogni giorno nel tuo diario cosa è andato bene e cosa no. Prima di andare a letto visualizza che la prossima volta tutto andrà come pianificato.

Continua a ricordare a te stesso che i tuoi obiettivi sono a lungo termine e che stai creando una nuova vita

Chiedi aiuto ai tuoi amici e spiega loro come fare per sostenerti

Lavora sulle tue emozioni. Se necessario rivolgiti ad una persona esperta che ti possa aiutare con i tuoi blocchi e le abitudini più radicate

Comincia ogni giorno visualizzando come vorresti che andasse e come vorresti sentirti ora di sera

Ricorda, è solo una questione di fare, fare e fare.

Credici ogni volta. Riguarda te e la tua salute.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

6 fase: Continua a visualizzare il futuro (i tuoi obiettivi)

L'unico modo semplice per creare nuove sinapsi in grado di sostenere il tuo nuovo stile di vita è quello di far uso delle visualizzazioni in modo regolare.

Questo è alla base del tuo successo. La ragione per cui la maggior parte delle persone non riesce a perdere peso è che le loro vecchie sinapsi spesso hanno la meglio e ricadono nelle loro vecchie abitudini. Non visualizzare solo che sei magro, visualizza che tu sei già in possesso di tutte le qualità per raggiungere i tuoi obiettivi. Visualizza che sei più assertivo e più sicuri di te stesso e in grado di stabilire precise linee guida per te stesso.

Immagina che sia facile dire “no” quando la gente chiede più di quanto tu sia capace o abbia voglia di dare.

Devi essere in grado di accettare il fatto di non piacere necessariamente a tutti, soprattutto quando anteporrai le tue esigenze a quelle altrui. Qualcuno si allontanerà da te perché gli piacerai meno perché ti fai rispettare di più. Non avrai mai successo nei tuoi intenti se il tuo obiettivo è essere carino con gli altri in modo che loro non ti facciano del male o ti rifiutino. Immagina di essere in una situazione difficile e visualizza come puoi rimanere fermo qualunque cosa accada.

Immaginando il futuro che hai in mente ogni giorno, il tuo cervello ti sosterrà sempre più e sarà più facile raggiungere il successo.

7 fase: crea intorno a te un ambiente favorevole  
Ora che sei sulla strada per ottenere ciò che desideri

## **Come rimanere in forma per sempre!**

hai bisogno di capire che è importante usare le tue risorse –i tuoi amici, partner, colleghi, famigliari e così via-

Chiedi loro di accompagnarti nella tua attività fisica come camminare, nuotare, andare alle classi di fitness ecc.

Racconta ai tuoi amici come stai cambiando il tuo modo di vivere e chiedi loro di esserti d'aiuto laddove possibile.

Chiedi a un tuo amico di chiamarti al mattino per incoraggiarti nello svolgere attività fisica. Circondati di persone che ti possano aiutare a raggiungere i tuoi obiettivi, a essere assertivo, che possano spronarti ed esserti di supporto.

Cambiare il tuo modo di vivere può essere difficile all'inizio, sarà più facile quando diventerà routine. Sarà più facile raggiungere il tuo obiettivo se userai gli strumenti e i consigli che ti ho dato.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **14 – Conclusione e consigli utili**

Per perdere peso e rimanere in forma devi avere il giusto atteggiamento e una strategia corretta. Se vuoi raggiungere i tuoi obiettivi devi rimanere motivato. Avrai anche bisogno di una bilancia, che però non deve diventare un'ossessione quotidiana. Usala per fare una verifica di tanto in tanto. Dovrebbe diventare uno stile di vita, non un'ossessione. Dovresti avere già capito cosa non funziona: le diete sono sempre un vicolo cieco.

Dovresti anche aver capito che non si tratta solo di dimagrire ma anche di stare bene e in salute. Sei l'unico che può riavere il controllo della tua vita. In passato hai lasciato che le cose ti sfuggissero di mano aumentando gradualmente e progressivamente di peso. Adesso devi prenderti un impegno con te stesso: hai bisogno di assicurarti che le cose non ti sfuggano più di mano. Da adesso in poi non abbassare più la guardia e fa' più attenzione a ciò che ti rende vitale e salubre.

Prendi in mano il controllo della qualità della tua vita. La cosa più importante è rimanere motivati: il tuo obiettivo è tenere sotto controllo il tuo peso per il resto della tua vita. L'unico modo per raggiungere questo obiettivo è crearsi uno stile di vita in cui ci sia un corretto equilibrio fra la quantità di calorie che consumi e quella che bruci. Devi condurre uno stile di vita salubre: mangia cibi nutrienti ad alto contenuto di fibre, bevi molta acqua, fai esercizio fisico quotidiano e usa adeguati integratori alimentari.

Oltre a perdere peso ti sentirai meglio e ridurrai le

## **Come rimanere in forma per sempre!**

possibilità di ammalarti.

Nessuno dice che sarà semplice, ci vorrà disciplina. Avere uno stile di vita non salutare e mangiare cibo malsano ha conseguenze. Se non cambi adesso pagherai il prezzo delle cattive abitudini più avanti.

Ci sono anche buone notizie: in pochi mesi avrai nuove sinapsi e il tuo nuovo stile di vita sarà un'abitudine. A quel punto sarai abituato al tuo nuovo stile di vita e non vorrai tornare al vecchio. Assumiti la responsabilità del tuo peso e riprenditi il controllo della tua vita.

Bevi acqua in abbondanza- appena ti alzi, prima di mangiare, tra i pasti e dopo cena.

Motiva te stesso quotidianamente. Punta al successo nel lungo termine e non a breve termine.

Tieni un diario: annota i tuoi successi e usa l'intuizione per essere consapevole delle tue possibilità di migliorare.

Sii consapevole che l'unico modo di perdere peso è bruciare più calorie di quante ne consumi.

Manterrai la sensazione di sazietà e avrai meno fame se mangerai molta frutta, cibi non cucinati e verdure.

Le fibre sono il tuo migliore amico: i carboidrati complessi, frutta (specialmente mele), cibo non cucinato e verdure.

Mangia lentamente e mastica tanto. Riduci le porzioni dei tuoi pasti e lascia del cibo nel piatto. Prendi dei sostitutivi dei pasti e fai diventare questo parte del tuo stile di vita. Mangia dolci, dessert e simili solo occasionalmente e in quantità moderata.

Impara a godere di piccoli pasti invece di quelli abbondanti. Prova ad ascoltare il cd tre volte al giorno.

Visualizza il tuo futuro e le caratteristiche che ti saranno necessarie per arrivarci. Combina tutto ciò

## **Come rimanere in forma per sempre!**

con le affermazioni relative al perdere grasso in determinati punti del corpo e sostieni il tuo metabolismo.

Porta sempre con te acqua e mele e mangia una mela prima di ogni pasto.

Includi l'attività fisica nella tua vita per almeno mezzora al giorno. Se vuoi puoi dividerlo in sessioni brevi, per esempio 2 volte al giorno per 15 minuti o 3 volte al giorno per 10 minuti. L'esercizio fisico porta a un dispendio di calorie. Ogni piccolo passo conta.

Crei una squadra di supporto: gente che ti sostenga e ti aiuti a mantenere il focus sull'obiettivo.

Usa integratori alimentari. Porta un lettore cd ovunque tu vada, così da poter ascoltare il in tutti i momenti in cui sei in attesa di qualcosa. Considera l'opportunità di frequentare un gruppo di lavoro o di consultare un esperto. Mangia sempre cibo non cucinato e assumi della verdura prima di ogni pasto.

Quando sei al ristorante chiedi una porzione più abbondante di verdure al posto dei carboidrati raffinati.

Mangia frutta invece del dessert.

Goditi ogni pasto.

Non perderti d'animo se inciampi lungo il percorso; il tuo obiettivo è a lungo termine.

Tutto è connesso. Questo nuovo stile di vita ha molto più da offrire della semplice perdita di peso. Avrai un corpo più vitale e salutare; ti sentirai a tuo agio nei tuoi panni. La tua vita cambierà da diversi punti di vista.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **15 – Gruppi di lavoro per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo**

Molte persone non frequentano gruppi di lavoro, seminari, corsi di formazione una volta che hanno terminato gli studi. Un numero sempre più crescente di persone, però, ha scoperto che c'è un sacco da imparare anche dopo la scuola. Quando vuoi imparare qualcosa riguardo te stesso o crescere a livello personale è fondamentale avere la giusta guida.

Le problematiche relative al sovrappeso sono causa di stress emotivo. Anche questo è in stretta relazione con l'assertività e un'immagine negativa di se stessi, che sono a loro volta causa di scarsa autostima. Tutto questo, insieme ad altre emozioni come tristezza, frustrazione, noia, senso di rifiuto, rabbia e solitudine, possono essere causa di un rapporto compulsivo con il cibo.

Se vuoi perdere peso facilmente e mantenere il tuo peso forma, può essere utile seguire un workshop dove imparare come gestire tutte le problematiche relative alla perdita di peso. Nei gruppi di lavoro ti verranno forniti i giusti strumenti per far fronte alle tue emozioni, allo stress e alle ricadute in modo più efficace e salubre.

Questo e altri gruppi di lavoro ti aiuteranno a effettuare un salto quantico verso il tuo nuovo stile di vita e a mantenere il tuo peso ideale.

Con il gruppo di lavoro puoi imparare:

come far fronte alle situazioni stressanti

come diventare più assertivo

Come ottenere un'immagine di te stesso più positiva

Come creare affermazioni positive ed efficaci

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Come cambiare le tue abitudini di sabotaggio personale

Come gestire le emozioni in modo veloce ed efficace

Come usare in modo proficuo le visualizzazioni per perdere peso

Come definire ciò che vuoi e ciò che non vuoi

Come stabilire le fondamenta di una vita di successo

Come liberarti delle tue abitudini limitanti

Il gruppo di lavoro ti aiuterà a ottenere il massimo dalla tua vita e a raggiungere il tuo pieno potenziale.

Alcuni gruppo di lavoro puntano specificamente alla perdita di peso in quanto affrontano le problematiche relative alle emozioni, alla crescita personale e così via.

Per maggiori informazioni, visita:

**[www.RoyMartina.it](http://www.RoyMartina.it)**

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **16 – Omega Health Coaches – in caso ne avessi bisogno**

Per completare la storia: ci sono anche esperti che possono aiutarti a perdere peso.

Possono esserti di aiuto e velocizzare il processo della perdita di peso. Io ho personalmente istruito questi esperti. Un esperto è qualcuno che ti aiuta a raggiungere il pieno potenziale. Come nello sport, l'esperto non fa il lavoro per te. Ti dà supporto e consiglio. Questo ti può aiutare dandoti un quadro più generale permettendoti di progredire maggiormente di quanto potresti fare da solo.

I nostri esperti sono istruiti specificamente per rimuovere i blocchi e ti possono insegnare come trovare i tuoi meccanismi di sabotaggio interni e come cambiarli.

Puoi imparare a programmare la tua mente per bruciare il grasso più velocemente e dimagrire nelle zone del corpo in cui vuoi perdere peso.

Ho personalmente preparato gli istruttori a fronteggiare problematiche diverse.

Ecco alcuni esempi:

Come superare un momento di stallo se rimani bloccato a un certo peso

Come rendere più veloce il tuo metabolismo

Come gestire blocchi che limitano sensibilmente la tua capacità di perdere peso

Come programmare la tua mente per una perdita di peso consistente finché non hai raggiunto il tuo peso forma e mantenerlo

Come programmare la tua mente a perdere peso nelle

## **Come rimanere in forma per sempre!**

zone del corpo in cui desideri

dimagrire

Come bruciare grasso e non muscoli

Come gestire i blocchi che potresti avere  
inconsciamente nei confronti del cd

Come superare la dipendenza da cibo, cioccolato,  
dolci ecc.

Come ridurre la fame

Come gestire lo stress emotivo

Come gestire le abitudini radicate

Come tenere alta la tua motivazione e lo spirito.

Come gestire la programmazione della tua mente che  
ti intrappola nelle vecchie e malsane abitudini

Come puoi vedere ogni istruttore può esserti d'aiuto  
ad affrontare numerose problematiche.

## Come rimanere in forma per sempre!

### 17 – Altre Risorse Utili

La vita è un continuo invito a crescere mentalmente, emotivamente, spiritualmente e fisicamente. Affrontiamo di continuo nuove sfide. Lo scopo dei gruppi di lavoro in cui insegno è di rendere questa crescita e processo di sviluppo personale più semplice e piacevole. Oltre al gruppo di lavoro puoi approfondire individualmente per raggiungere livelli di eccellenza.

#### *Omega Healing*

Con più di 30 anni di esperienza pratica e il trattamento di centinaia di pazienti, ho scoperto che il più grande potere di curare risiede nella nostra persona. Ognuno ha un potere interiore, un'abilità di auto-guarigione che è in grado di mantenere il corpo e la mente sani e in equilibrio in modo da difendersi, adattarsi e prevenire le malattie.

Se questo potere è bloccato, anche le migliori terapie olistiche non sono sufficienti.

I blocchi più comuni sono troppo stress, conflitti irrisolti, cattiva alimentazione, poco esercizio, poco riposo e l'incapacità di affrontare le sfide.

Questo metodo si chiama Omega Healing ed è basato sul concetto dell'insegnamento olistico.

Utilizza tecniche provate e riprovate nella pratica. L'essenza dell'Omega Healing è l'assunzione di responsabilità, il potere di auto-guarigione e auto-insegnamento e lo sviluppo di un atteggiamento in cui tutto è possibile.

La malattia è un'espressione di squilibrio e un messaggio del subconscio. Omega Healing guida le

## **Come rimanere in forma per sempre!**

persone a comprendere il messaggio, insegna a colui che si lamenta a trasformare la situazione di stallo della malattia in convinzioni positive necessarie a intraprendere un cambiamento nello stile di vita.

Velocità di cambiamento è la regola

I risultati di un trattamento usando queste tecniche sono straordinari: ci si sente molto meglio dopo poche sessioni e il corpo si riprende con più abilità. Gli effetti sono tangibili perché l'età biologica e i livelli di tossicità del corpo si riducono.

L'età biologica, non quella cronologica, è un indicatore effettivo della nostra "vera" età, perché questa misura quanto ci prendiamo cura del nostro corpo in base al danno provocato ad esso dalla sofferenza nella nostra vita.

Utilizzando il metodo Omega Healing ti sentirai più sano, più giovane e più vitale invece di sentirti stanco e senza energia. Con questo metodo innovativo andai presto al nocciolo della questione, arrivando a intuire le cause profonde della malattia.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **Epilogo**

Questo libro contiene molte informazioni di valore e istruzioni utili per chi è veramente pronto a cambiare la propria vita, chi vuole realmente avere successo nella perdita di peso e mantenere i risultati ottenuti.

Il miglior modo per iniziare a perdere peso è vederlo come una sorta di allenamento o di campionato. Stabilisci il tuo obiettivo, decidi il modo in cui raggiungerlo e fallo. Mantieniti motivato, anche quando hai battute d'arresto temporanee. Se hai bisogno di un aiuto, visita l'esperto di salute e vai a un incontro di gruppo. Fallo fino a quando sei diventato padrone della tecnica e lo puoi fare da solo. Questa è l'eccellenza.

La vita ti offre l'opportunità di crescere. Le occasioni sono fronteggiare situazioni come il sovrappeso, lo stress, le problematiche emotive, le relazioni, i partner, i figli, i colleghi, gli amici, la famiglia o il lavoro.

Puoi trovare questa opportunità in altre sfide: nei traumi, nella morte di un caro, nel divorzio, nel cambiare casa, nella perdita del lavoro, nella povertà e così via. Credo che queste battute di arresto e queste esperienze ti renderanno più forte e più saggio. È una crescita personale, un'evoluzione dello spirito e della mente. Se hai i giusti mezzi, giungerai fino alla fine del percorso e sarai forte, vitale, felice e in salute (e non acido, frustrato, debole, malato).

Ognuno fa le proprie scelte nella vita. Io spero che questo libro ti aiuti a fare le scelte giuste per diventare più magro, più sano, più vitale, più forte e più saggio.

**Roy Martina**

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Per avere più informazione o la possibilità di comprare il cd :

Dimagrire senza difficoltà [clicca qui \(link cd\)](#)

Rilassamento profondo [clicca qui \(link cd\)](#)

## **Come rimanere in forma per sempre!**

### **Chi è Roy Martina?**

Roy Martina è un medico specializzato nell'insegnare a prendersi cura della propria salute (medicina preventiva) e a fare un percorso di sviluppo personale. E' autore di più di 40 libri sull'auto-cura che hanno venduto milioni di copie. Uno di questi best-seller è "L'Equilibrio emozionale".

Tutti i suoi libri sono pubblicati in olandese. Alcuni sono stati tradotti in italiano, tedesco, spagnolo, russo e cinese.

Nella sua professione di medico di base, il Dr. Roy Martina ha scoperto che la medicina convenzionale non sempre fornisce la soluzione più appropriata per la malattia e quindi, in alcuni casi, l'ha trovata con altri metodi come l'agopuntura, l'omeopatia, la nutrizione ecc.

Quando anche queste non sembravano trovare l'anello mancante per la guarigione completa, il Dr Roy Martina ha cominciato ad approfondire la connessione mente-corpo rimanendone affascinato. Da questo sono scaturite numerose ricerche per rimuovere i blocchi emotivi che spesso sono causa di sabotaggio verso gli sforzi del proprio corpo nell'auto-guarirsi.

Dopo 10 anni di studi ha sviluppato metodi innovativi, veloci e di provata efficacia, che riescono a disinnescare i nostri tentativi di sabotaggio mentale ed emotivo.

Ha anche scoperto un legame fra ciò che blocca le persone e la memoria dell'anima, il DNA e i campi di risonanza morfogenetica. I suoi metodi per cambiare

## **Come rimanere in forma per sempre!**

le nostre abitudini autodistruttive e diventare sani, felici, vitali e di successo sono ampiamente riconosciuti. Ha sviluppato numerosi concetti, rimedi naturali, vari prodotti e gruppi di lavoro.

Attualmente sta effettuando delle ricerche sulle strategie di auto-cura, di prevenzione nel campo del cancro e di metodi per rallentare l'invecchiamento.

La missione di Roy Martina è quella di aiutare il maggior numero di persone fornendo loro tecniche pratiche, conoscenza ed esperienza con cui poter migliorare la qualità della propria vita.

Viaggia moltissimo in giro per il mondo formando personale e tenendo corsi e gruppi di lavoro; offre insegnamento a medici e terapisti oltre alla gente comune.

Per più di 25 anni ha aiutato persone in tutto il mondo a scoprire e realizzare il pieno potenziale del proprio potere creativo per la crescita personale e l'autocura.

È stato fonte d'ispirazione e insegnamento per professionisti della salute, professionisti dello sport, dirigenti d'azienda e organizzazioni varie nel raggiungere il loro potenziale.

Ha anche prodotto abbondante materiale audio-visivo che include meditazioni guidate.

Le sue meditazioni guidate trattano vari argomenti che includono il sollievo dallo stress e la perdita di peso. La pratica regolare di queste meditazioni può aiutare a ridurre lo stress, a migliorare il sonno e la propria quiete mentale e godere di un'ottima salute e vitalità.

## **Come rimanere in forma per sempre!**

Roy Martina conduce gruppi di lavoro e tiene lezioni insieme ad altri importanti preparatori come

Masaru Emoto, Lama Lobsang, Eric Pearl e Deepak Chopra e, nel passato, Debbie Ford e Cherie Carter Scott.

È conosciuto a livello mondiale come figura di spicco e tiene conferenze e seminari in Europa, sud e nord America, Russia, Taiwan, Cina e i Caraibi. È fluente in quattro lingue.

Ha un'ampia conoscenza mediatica ed editoriale, avendo partecipato a numerose interviste televisive e radiofoniche.

È stato il personal trainer di celebrità come Deborah Santana (ex moglie di Carlos Santana), la tennista Nadia Petrova e molti altri.

Roy Martina è nato a Curaçao (Antille Olandesi) il 29 settembre 1953. Al momento risiede tra la Florida e l'Aia.

Per saperne di più

Per maggiori informazioni sui seminari, workshops, coach/trainer in Italia visita il sito [www.roymartina.it](http://www.roymartina.it) o chiama 800 14 55 82 o 0541 173245

Sul sito di Roy Martina trovi:

Libri, rimedi, dvd, cd ecc

Newsletter gratuite inviate da Roy Martina

E-book gratuiti