

L'ALTRO MODO di DIMAGRIRE:



COME USARE IL CERVELLO
PER DIMAGRIRE CON GUSTO

"Istruzioni per l'uso... per perdere peso"

Metodo DcG - 7 esercizi per 7 giorni

***"7 esercizi in 14 giorni per cambiare
7 abitudini" - liv. avanzato***

Ciao, e ben arrivata!
e bentornata su Dimagrire con gusto!

In questo e-book troverai dei semplici esercizi (NON fisici, tranquilla! ☺) che ti aiuteranno a ottenere il massimo dal programma stesso.

Ricordi cosa abbiamo detto nel precedente e-book? Abbiamo detto che ciò che differenzia una persona in forma da una in sovrappeso è **l'atteggiamento**.

Ebbene sì: **per tornare in forma e mantenere il peso voluto, per sentirti bene con te stessa, soddisfatta di te, per vederti diversamente da come ti vedi ora è fondamentale che inizi a cambiare atteggiamento**, che inizi a cambiare il modo in cui ti rapporti con te stessa, con il cibo e quindi poi con gli altri.

Il fatto è che....

per cambiare fuori è necessario cambiare dentro.

Ti riporto il commento di Serena.

"Ciao A tutti. Sono contenta di far parte del vostro gruppo. Spero di raggiungere anche io il mio obiettivo. Ancora non ho perso KG ma non mollo. In bocca a lupo a tutti"

E questo è il commento successivo, a distanza di circa 10 giorni:

"Evviva dopo un mese di prove dure e di riscontri non positivi, Ho cominciato a vedere qualche risultato. Non ci posso credere, ho cominciato a dimagrire!!!!Grazie Dimagrire con Gusto e grazie Stella per i tuoi consigli!!!! Sono super eccitata per questo ora mettiamo ci sotto ancora piu' duramente!"

Il punto è che NON esistono formule magiche o pillole miracolose per perdere peso; esiste la voglia di dimagrire, di star bene con se stesse, di vedersi nuovamente belle, sexy, attraenti, di sentirsi tranquille, serene, soddisfatte di sé.

E per ottenere tutto questo, e molto di più, è necessario seguire le lezioni e fare gli esercizi. Non viene chiesto di fare enormi sforzi, o seguire diete, o contare le calorie, anzi. ingrassare... con gli interessi... ☹

Quindi, quello che ti chiedo, se veramente vuoi dimagrire con gusto e senza sforzo, è di seguire gli esercizi che trovi qui di seguito e se hai domande, dubbi, curiosità, scrivimi tranquillamente a: stella@dimagrirecongusto.com.

Cambiare è possibile... e hai già iniziato a farlo.

E adesso, ecco i semplici e quotidiani esercizi che vuoi fare per continuare il percorso verso il raggiungimento del tuo peso forma e del tuo benessere.

Prima di iniziare, ti ricordo alcune precisazioni importanti:

- ✓ Per ogni esercizio c'è una pagina apposta che ti dice cosa fare.
- ✓ Fai un esercizio per 2 giorni di seguito, seguendo le istruzioni al meglio. In cima alla pagina trovi lo spazio per inserire la data, in modo tale da seguire le tracce dei progressi fatti.
- ✓ Troverai 2 semplici compiti aggiuntivi da fare quando vuoi durante la settimana. Falli quando vuoi, quando ti torna meglio, quando preferisci.
- ✓ Se ti capita di saltare una giornata, stai tranquilla. Basta che riprendi il prima possibile e fai gli esercizi in maniera consecutiva.
- ✓ Una delle regole fondamentali del metodo DcG™ è **GUSTATI** quello che fai e **RALLENTA**. Rallenta e prenditi il tempo necessario per fare gli esercizi e per assaporare con soddisfazione tutti i successi che avrai.
- ✓ Sei tu che scegli cosa fare e come farlo. E i risultati che otterrai dipenderanno da questo. Da quanto tu vuoi veramente dimagrire con gusto. L'impegno richiesto è veramente minimo. Quello che è richiesto è che tu faccia gli esercizi così come li trovi.
- ✓ Un suggerimento finale: condividi le tue esperienze con le altre persone che trovi sul sito www.dimagrirecongusto.com e che stanno seguendo il metodo DcG™. Aiuterà te e loro a vivere gli eventuali momenti difficili più facilmente e serenamente.

Il compito di oggi è:

Cambiare il modo di comportarsi all'interno di un gruppo.

Il carattere che hai quando sei in gruppo può essere differente rispetto a come ti presenti quando sei da sola. Un ottimo esempio sono le riunioni familiari per Natale, compleanni, matrimoni, ecc. Tutti si ricopre un ruolo e in queste occasioni è difficile non ritornare al "personaggio" che tutti si aspettano che tu sia.

Ed è molto probabile che il tuo "personaggio" all'interno del gruppo abbia delle abitudini ben radicate. È quindi importante che inizi a spezzare e a cambiare queste abitudini.

Inizia a pensarci: quando sei all'interno di un gruppo, di solito ti concentri su te stessa/o o metti in primo piano gli altri?

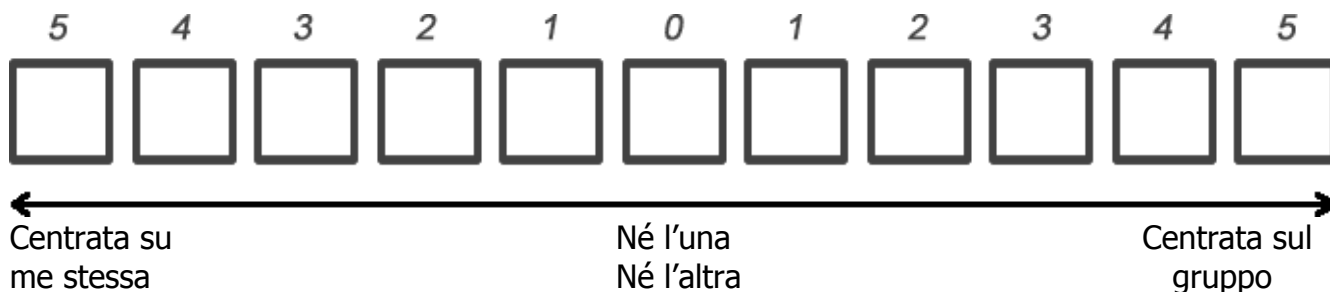
Attenzione: NON c'è un comportamento "giusto" e uno "sbagliato" in assoluto. Semplicemente in alcune occasioni è più utile comportarsi in un modo mentre in altre è più utile comportarsi in modo differente, per il proprio benessere e per il benessere degli altri.

*Essere **centrati sul gruppo** significa: anteporre le necessità del gruppo (famiglia, squadra, amici, ecc.) alle proprie*

*Essere **egocentrici** significa: anteporre le proprie esigenze a quelle del gruppo.*

Tu come ti valuti? (Ciò che conta è come TU ti senti, NON cosa pensano gli altri).

Di solito ti comporti in maniera centrata su te stessa/o o sul gruppo?



Durante la giornata ti troverai in situazioni in cui di solito concentri la tua attenzione su te stessa o sugli altri. Anticipa alcuni comportamenti e agisci in modo differente.

Se di solito sei più centrata sul gruppo, sugli altri, considera i tuoi interessi come quelli del gruppo, mettendo **in primo piano te stessa**. Se ad esempio sei una mamma o un papà che mettono sempre al primo posto la famiglia (che ci sta !!! 😊) potresti non avere abbastanza tempo per te stessa. Prendere un po' di tempo per te può fare miracoli per il benessere della famiglia nel suo insieme. Perché se tu sei più soddisfatta e serena lo sarai anche quando interagisci con i tuoi cari.

Se sei di solito più egocentrica, concentrati di più sul gruppo. Lo scopo è quello di anteporre ai propri gli interessi del gruppo. Ad esempio, puoi aiutare un tuo collega rimasto indietro col lavoro, oppure iniziare ad ascoltare di più quello che gli altri hanno da dirvi, ecc.

Se hai domande, necessità di maggiori informazioni, o semplicemente vuoi condividere le tue esperienze, scrivimi a:

stella@gimagrirecongusto.com

Alla fine della giornata segna:

1) quanto è stato facile (o difficile) seguire il compito di oggi

Molto facile

☐

Facile

☐

Abbastanza Difficile

☐

Molto difficile

☐

2) Perché? In cosa è stato facile o difficile?

GIORNO 2

Data _____

Il compito di oggi è:

Essere più (o meno) assertivi

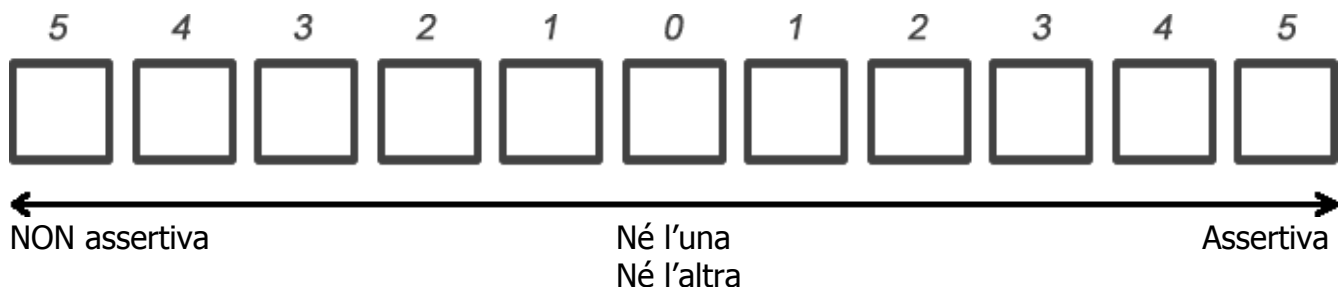
Assertività o NON assertività: sono due modi molto diversi di reagire ad una situazione. E, come detto per l'esercizio precedente, NON c'è in assoluto un modo "giusto" o "sbagliato" di comportarsi. Sono entrambi utili; quello che è importante che ti rendi conto è qual è il comportamento abituale che di solito metti in atto.

*Essere **assertiva** significa sostenere i propri diritti, chiedere (sempre) ciò che si vuole.*

*Essere **NON assertiva** significa NON farsi avanti, NON chiedere ciò che si vuole.*

Tu come ti valuti? (Ciò che conta è come TU ti senti, NON cosa pensano gli altri).

Di solito ti comporti in maniera assertiva o NON assertiva?



Essere **troppo assertiva** può farti sembrare aggressiva e NON disposta a prendere il punto di vista dell'altra persona.

Essere **poco assertiva** può avere come conseguenza di NON ottenere mai ciò che vuoi (per qualcuno arrivare addirittura ad essere "lo zerbino" degli altri)

A seconda di come ti comporti abitualmente, il tuo obiettivo per oggi è di comportarti seguendo la direzione opposta.

Se di solito sei molto assertiva, quindi se sei una di quelle persone che ha sempre delle opinioni su tutto, che ha sempre qualcosa da dire, oggi sperimenta cosa succede se “rimani nell’ombra”, ignorando le eventuali critiche e NON reagendo.

Se di solito sei NON assertiva, per oggi sperimenta cosa succede se ti mostri più sicura di te e più diretta con gli altri. Quindi, ad esempio, puoi essere più decisa e diretta nel chiedere ciò che vuoi, oppure puoi esprimere la tua opinione (quando invece non l’avresti fatto), puoi dire di no (quando è giusto), mentre prima avresti detto di sì (per far piacere agli altri).

Se hai domande, necessità di maggiori informazioni, o semplicemente vuoi condividere le tue esperienze, scrivimi a:

stella@gimagrirecongusto.com

Alla fine della giornata segna:

1) quanto è stato facile (o difficile) seguire il compito di oggi

Molto facile

☐

Facile

☐

Abbastanza Difficile

☐

Molto difficile

☐

2) Perché? In cosa è stato facile o difficile?

Il compito di oggi è:

Cambiare il livello energetico.

Quante volte durante la giornata ti "capita" di sentirti rilassata e quante volte energica? Ti sei mai chiesta da cosa dipende il COME ti senti?

Il come ti senti dipende da tanti fattori, non soltanto dalla personalità, ma anche dallo stato d'animo, dal momento della giornata, dalla situazione in cui ti trovi, ecc.

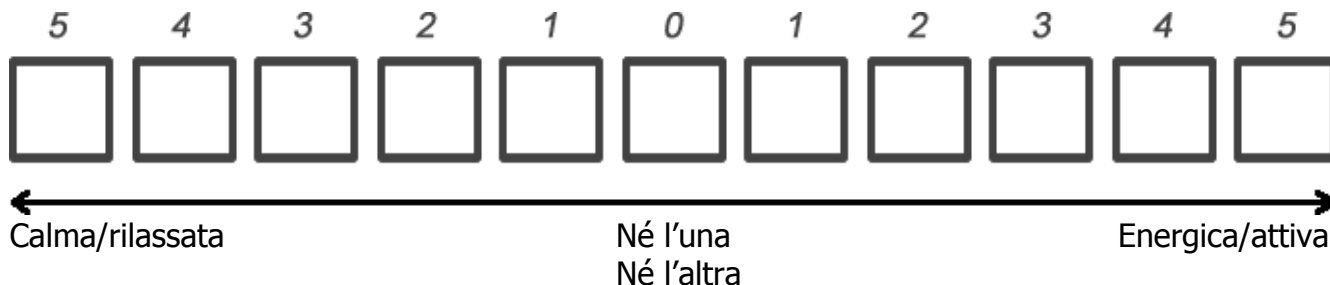
Ci sono persone che tendono sempre a risultare "troppo" rilassate nel modo in cui affrontano le cose, mentre altri sembrano perennemente sovreccitati.

Essere calmi/relassati significa essere pagati, NON stressati, senza tensioni.

Essere energici/attivi significa essere entusiasti, motivati, sprizzare energia.

Tu come ti valuti? (Ciò che conta è come TU ti senti, NON cosa pensano gli altri).

Di solito ti comporti in maniera calma/relassata o energica/attiva?



Ricorda... NON c'è in assoluto un modo "giusto" o "sbagliato" di comportarsi. Semplicemente, per la giornata di oggi comportati in modo differente dal solito.

Se di solito sei energica, comportati in modo più rilassato, tranquillo. Ad esempio, prenditi 5 minuti ogni ora per pensare a qualsiasi cosa. E può essere davvero qualunque cosa! Potrebbe essere la tua prossima vacanza, una persona che ti piace, l'auto dei tuoi sogni, quello che vuoi. Oppure fai una cosa **L E N T A M E N T E**, invece che di corsa, ad esempio, cammina più lentamente per spostarti, invece che sempre con quel passo quasi come se perdessi il treno 😊.

Se di solito sei una persona tranquilla e rilassata, agisci in modo più energico; ad esempio, inizia un nuovo hobby, cammina più velocemente per andare a lavoro o per fare la spesa, fai qualcosa che rimandavi da parecchio tempo, prendi tu l'iniziativa quando normalmente la lasceresti prendere ad un'altra persona, e chiediti: *"Posso farlo più rapidamente?"*

Se hai domande, necessità di maggiori informazioni, o semplicemente vuoi condividere le tue esperienze, scrivimi a:

stella@gimagrirecongusto.com

Alla fine della giornata segna:

1) quanto è stato facile (o difficile) seguire il compito di oggi

Molto facile

☐

Facile

☐

Abbastanza Difficile

☐

Molto difficile

☐

2) Perché? In cosa è stato facile o difficile?

Il compito di oggi è:

Adeguarsi più (o meno) agli altri.

Essere conformisti e adeguarsi agli altri è spesso più comodo e più facile. Non bisogna stare molto a pensare al vestito, all'acconciatura, al trucco... tanto c'è la "società" che ci pensa per noi. Noi dobbiamo soltanto adeguarci. E questo rende tutto più semplice. Ma è anche un modo per rimanere intrappolati nelle proprie abitudini di adeguamento o NON adeguamento, di conformismo o NON conformismo.

Essere conformisti significa essere tradizionali, formali, comportarsi secondo gli usi normali e "adeguati".

Essere anticonformisti significa essere diversi, essere disposti a fare un passo fuori dal gruppo.

Tu come ti valuti? (Ciò che conta è come TU ti senti, NON cosa pensano gli altri).

Di solito ti comporti in maniera anticonformista o conformista?

5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

← Anticonformista Né l'una Né l'altra Conformista →

Ricorda... NON c'è in assoluto un modo "giusto" o "sbagliato" di comportarsi. Semplicemente, come stai imparando a fare, per la giornata di oggi comportati in modo differente dal solito.

Se di solito ti comporti in modo anticonformista, se ti è difficile uniformarti alla folla, oggi cambia "ruolo". Fai la scelta più convenzionale, anziché sforzarti di essere diversa. Ad

esempio puoi fare esattamente quello che stanno facendo le persone intorno a te: studia il comportamento di chi è con te e copialo. Se una parte di te si ribella... ottimo! L'esercizio funziona! E stai rompendo un'abitudine radicata da anni!

Se di solito ti comporti in modo conformista, per oggi comportati in modo più anticonformista, ad esempio iniziando ad osservare le cose da una prospettiva diversa: se tu fossi una marziana, come vedresti le cose? Oppure puoi indossare qualcosa di meno convenzionale (solo se è il caso!). Puoi andare in un negozio dove non andresti di solito e provarti quei vestiti che normalmente non proveresti.

Se hai domande, necessità di maggiori informazioni, o semplicemente vuoi condividere le tue esperienze, scrivimi a:

stella@gimagrirecongusto.com

Alla fine della giornata segna:

1) quanto è stato facile (o difficile) seguire il compito di oggi

Molto facile

☐

Facile

☐

Abbastanza Difficile

☐

Molto difficile

☐

2) Perché? In cosa è stato facile o difficile?

GIORNO 5

Data _____

Il compito di oggi è:

Aumentare (o diminuire) la flessibilità.

Essere flessibili può essere molto utile perché permette di cogliere le opportunità non appena si presentano. È anche vero che le persone flessibili sono generalmente più magre di quelle meno flessibili.

Al tempo stesso, un'eccessiva flessibilità può essere un'abitudine NON utile, in quanto ci sono situazioni in cui è importante avere idee precise di dove si vuole andare per poter raggiungere il proprio obiettivo.

Ad esempio, se tu fossi una persona eccessivamente flessibile, e nel definire il tuo obiettivo dicessi:

"(Siccome sono una persona flessibile) voglio dimagrire dai 5 ai 20 chili"

formulato così non raggiungeresti mai il tuo obiettivo, in quanto il range di perdita di peso (e di flessibilità) sarebbe eccessivo e la tua mente non saprebbe definire come fare a raggiungerlo (si definisce come obiettivo mal formato).

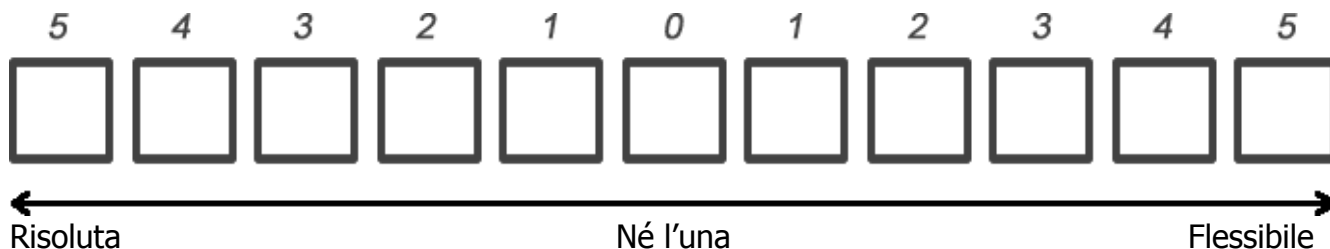
Allo stesso modo, se il tuo comportamento è prevalentemente rigido, rischi di perdere molte occasioni che la vita ti presenta.

Essere risoluta significa essere certa, determinata e sicura.

Essere flessibile significa essere aperta al cambiamento, disponibile e capace di adattarsi.

Tu come ti valuti? (Ciò che conta è come TU ti senti, NON cosa pensano gli altri).

Di solito ti comporti in maniera risoluta o flessibile?



Né l'altra

Ricorda... NON c'è in assoluto un modo "giusto" o "sbagliato" di comportarsi. Semplicemente, come stai imparando a fare, per la giornata di oggi comportati in modo differente dal solito.

Se di solito sei flessibile, comportati in modo più risoluto, per esempio difendi le tue opinioni sul lavoro o quando ti relazioni con gli altri. Oppure sii meno accomodante: esponi i tuoi pensieri e portali avanti. Se per esempio sei in giro per negozi alla ricerca di un vestito nuovo, stabilisci un budget e NON spendere di più.

Se di solito sei molto risoluta, chiedi ad un'altra persona un parere su quello su cui stai lavorando e poi rifletti su quanto ti è stato detto per capire se la sua idea può esserti utile. Fermati alla fine di ogni ora e chiediti: *"Potrei forse fare qualcosa di meglio, qualcosa che mi può avvicinare al mio obiettivo?"* e poi: *"Sto eseguendo questo compito nel modo più efficace?"* Lascia che gli altri vivano la loro vita. A volte non discutere e permettere di prendere agli altri le loro decisioni può essere molto utile, per te e per l'altra persona.

Se hai domande, necessità di maggiori informazioni, o semplicemente vuoi condividere le tue esperienze, scrivimi a:

stella@gimagrirecongusto.com

Alla fine della giornata segna:

1) quanto è stato facile (o difficile) seguire il compito di oggi

Molto facile

☐

Facile

☐

Abbastanza Difficile

☐

Molto difficile

☐

2) Perché? In cosa è stato facile o difficile?

Il compito di oggi è:

Comportarsi in modo più spontaneo (o risoluto).

Che tipo di comportamento adotti di solito? Fai le cose d'impulso o analizzi sistematicamente ogni minimo dettaglio prima di prendere una decisione?

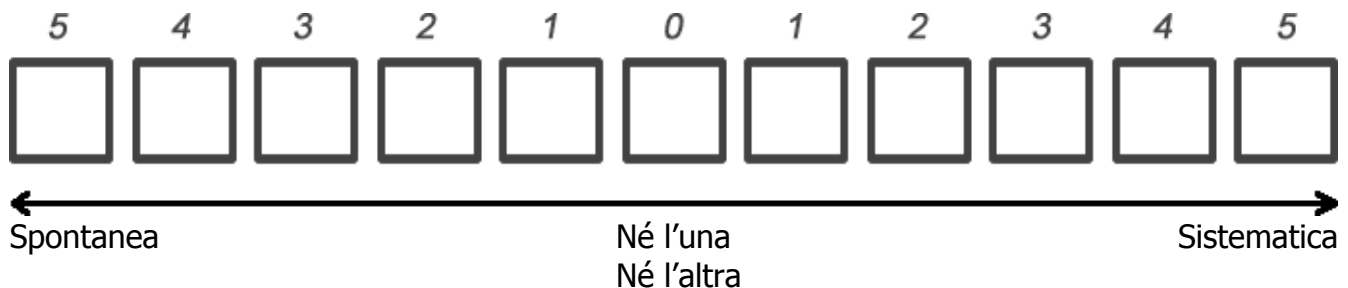
Anche in questo caso, NON c'è un comportamento "giusto" e uno "sbagliato" in assoluto. Sono entrambi validi. Il problema nasce quando ci si comporta SOLO in un modo o SOLO nell'altro, facendo diventare un comportamento una abitudine.

Essere spontanei significa fare le cose d'impulso.

Essere sistematici significa pianificare e considerare in anticipo ogni cosa.

Tu come ti valuti? (Ciò che conta è come TU ti senti, NON cosa pensano gli altri).

Di solito ti comporti in maniera spontanea o sistematica?



Ricorda... NON c'è in assoluto un modo "giusto" o "sbagliato" di comportarsi. Semplicemente, come stai imparando a fare, per la giornata di oggi comportati in modo differente dal solito.

Se solitamente sei spontanea, adotta un approccio più sistematico, inizia a pianificare di più. Per esempio, fai adesso un progetto per qualcosa che avverrà in futuro. Non importa che sia qualcosa che riguarda un futuro lontano, puoi benissimo pianificare qualcosa che riguarda la giornata di oggi, o di domani o la settimana prossima. Fai un elenco di tutto ciò che ti serve e devi fare affinché si realizzi e poi mettilo in ordine cronologico e... agisci!

Oppure puoi sistemare un aspetto della tua vita ancora troppo in disordine, ad esempio la tua stanza, il garage, la cantina, ecc.

Oppure fai un elenco scritto delle cose che vuoi realizzare nell'arco di una settimana e, giorno dopo giorno, rileggilo e fai quello che hai scritto.

Se solitamente sei sistematica, fai qualcosa d'impulso. Ignora i programmi e fai semplicemente ciò che ti senti di fare: chiudi gli occhi e ascolta quello che ti piacerebbe fare e fallo (se è lecito ovviamente! 😊)

Oppure fai qualcosa di inusuale, di frivolo... come per esempio dire ad uno sconosciuto che il vestito che indossa gli sta bene, o metti a cantare sotto la pioggia, o di ad almeno 2 persone quanto le apprezzi e le stimi. Per un giorno vivi la giornata senza organizzarla nei minimi particolari e goditi la spontaneità.

Se hai domande, necessità di maggiori informazioni, o semplicemente vuoi condividere le tue esperienze, scrivimi a:

stella@gimagrirecongusto.com

Alla fine della giornata segna:

1) quanto è stato facile (o difficile) seguire il compito di oggi

Molto facile

☐

Facile

☐

Abbastanza Difficile

☐

Molto difficile

☐

2) Perché? In cosa è stato facile o difficile?

Il compito di oggi è:

Da timida a espansiva e... viceversa!

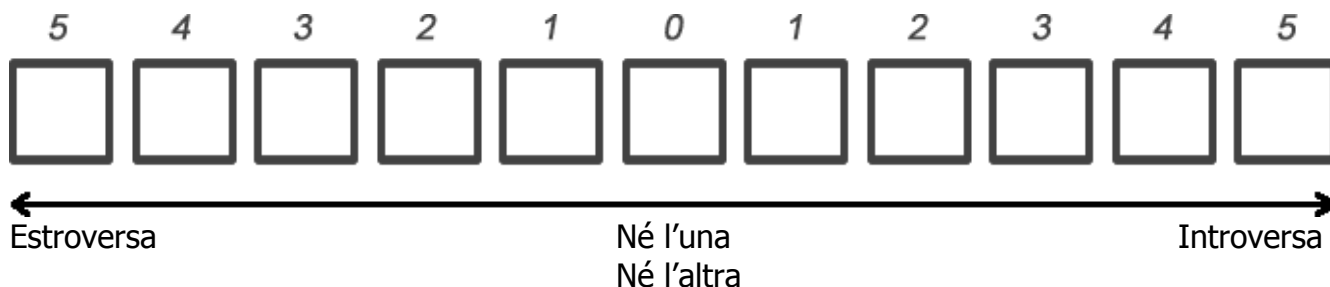
Un'abitudine molto ben radicata nelle persone è quella che riguarda la timidezza o l'essere espansivi, in quanto il grado di espansività si forma prevalentemente durante l'infanzia.

Essere introversi significa essere timide, con lo sguardo rivolto all'interno, e non espansive.

Essere estroversi significa essere espansive, socievoli.

Tu come ti valuti? (Ciò che conta è come TU ti senti, NON cosa pensano gli altri).

Di solito ti comporti in maniera estroversa o introversa?



Ricorda... NON c'è in assoluto un modo "giusto" o "sbagliato" di comportarsi. Semplicemente, come stai imparando a fare, per la giornata di oggi comportati in modo differente dal solito.

Se ritieni di essere più introversa, oggi comportati in modo più espansivo, ad esempio dando il tuo contributo ad una discussione quando di solito non lo daresti. Oppure telefona ad un'amica/o semplicemente per fare due chiacchiere, oppure invita qualcuno a prendere un caffè. Se vuoi uscire davvero dalla tua zona di comfort puoi attaccare discorso con una persona sconosciuta. E il miglior modo per farlo è fare una domanda, che permette di sciogliere la tensione. E poi... sorridi! Un sorriso è sempre un ottimo modo per rompere il ghiaccio e richiede l'impiego della metà dei muscoli che servono per aggrottare la fronte.

Se ritieni di essere più estroversa, inizia ad ascoltare di più e a parlare di meno. Rimani in silenzio e permetti agli altri di esprimersi. Trascorri un po' di tempo da sola, con i tuoi pensieri. Evita di interrompere gli altri e NON finire le loro frasi.

Se hai domande, necessità di maggiori informazioni, o semplicemente vuoi condividere le tue esperienze, scrivimi a:

stella@gimagrirecongusto.com

Alla fine della giornata segna:

1) quanto è stato facile (o difficile) seguire il compito di oggi

Molto facile

☐

Facile

☐

Abbastanza Difficile

☐

Molto difficile

☐

2) Perché? In cosa è stato facile o difficile?

E chiudo questa lezione speciale con una domanda per te:

adesso che sono passati 14 o più giorni da quando hai iniziato il percorso, quante cose sono cambiate (rispetto ad una settimana fa, a 10 giorni fa, ecc.)?

Come sta cambiando la tua vita in meglio?

R A L L E N T A i tuoi pensieri e goditi tutte le sensazioni positive che la tua mente e il tuo corpo ti stanno trasmettendo.

E prima di salutarti, ti chiedo di fare il gioco che trovi sotto. È una specie di salto nel futuro... che ti permette di iniziare a far chiarezza su alcuni aspetti importanti, prima di iniziare il percorso di dimagrimento.

“Un salto nel futuro”

Immagina di essere, adesso, nel futuro, tra 2 anni, e che NON hai fatto nulla per operare nella tua vita i cambiamenti che avresti voluto. Così passi da una dieta all'altra, perdendo peso e poi riacquistando i chili persi con gli interessi.

- ✓ Come stai?
- ✓ Quant'è il tuo peso?
- ✓ Come ti senti?
- ✓ Quanto sei soddisfatta di te, dei risultati che hai ottenuto?
- ✓ Come ti senti nel tuo corpo?

Ora... prenditi qualche minuto per immaginare di seguire il Programma Base (gratuito!) e di perdere peso senza diete, senza fatica e di mantenere il peso raggiunto.

- ✓ Quanto stai bene?
- ✓ Quanta energia hai?
- ✓ Quanto sei soddisfatta di te, dei risultati che hai ottenuto?
- ✓ Com'è la tua vita adesso che hai perso peso e sei più vicina (o hai raggiunto!) il tuo obiettivo di essere in forma?

Ora... FERMATI!

È il momento di deciderti. Puoi continuare a nasconderti dietro a delle scuse e restare col tuo peso in eccesso, oppure puoi scegliere di andare avanti e iscriverti GRATUITAMENTE alle “6 regole d'oro) per liberarti dei chili di troppo e iniziare a stare veramente bene con te stessa e col tuo corpo, cliccando sul link che trovi sotto:

dimagrirecongusto.com

Con affetto
Stella

PER TE, la NUOVA TE in forma:

***Ci saranno giorni buoni e giorni meno buoni.
Ci saranno giorni nei quali ti verrà voglia di mollare,
di fare i bagagli e mandare tutto all'aria.
Questi momenti ti diranno che stai uscendo dalla tua zona di
comfort e che devi e vuoi avere il coraggio di andare avanti
provandoci e impegnandoti. PERSISTI.***