



Stella Laurini

**10 STRATEGIE PER
DIMAGRIRE CON GUSTO
...SENZA DIETA**

eBook

COMPLIMENTI!

Complimenti per la tua **decisione!** Hai in mano l'e-book che ti rivela, in maniera semplice ed estremamente efficace, **le 10 più potenti strategie per dimagrire senza stare a dieta,**

Le strategie che trovi in questo e-book sono estremamente efficaci, in quanto racchiudono l'esperienza di oltre 10 anni di studi, corsi, esperienze, che ho trascorso a studiare le strategie dei più grandi uomini della Terra, quelli che nella vita hanno raggiunto obiettivi straordinari.

Mi sono specializzata in Europa e negli Stati Uniti nell'arte dell'eccellenza umana, la PNL (o Programmazione Neuro-Linguistica), la scienza che studia da oltre trenta anni i più grandi geni mai esistiti. Sono Trainer & Coach di PNL, nominata direttamente dal fondatore, dr. Richard Bandler.

Sono certificata Basic DNA Theta Healing Practitioner dalla fondatrice del ThetaHealing, Vianna Stibal (il Theta Healing® è una tecnica energetica che si basa sull'utilizzo dell'onda cerebrale Theta attraverso la quale otteniamo un collegamento diretto con il nostro subconscio).

La mia passione e quello che mi ha spinto ad andare avanti è sempre stata la voglia e il desiderio di aiutare gli altri a star bene con se stessi, veramente e profondamente.

Questo mio desiderio mi ha portato a studiare, viaggiare, informarmi, scoprire nuovi modi per aiutare gli altri e, negli anni, a diventare un NLP Coach e ad operare nell'ambito della crescita personale, del dimagrimento, del benessere, e a indirizzare la mia attenzione alle persone che desiderano migliorare la qualità della loro vita, ottenere importanti obiettivi e trovare il tempo prezioso per riuscire a vivere meglio.

Opero nell'ambito della Crescita Personale come Life Coach e Weight Coach in Programmazione Neuro-linguistica, indirizzando la mia passione per il costante e continuo miglioramento alle persone che desiderano maggior benessere nella loro vita

Svolgo attività di Life Coaching per la realizzazione di coloro che desiderano migliorare le loro relazioni interpersonali e raggiungere efficacemente i loro obiettivi.

Svolgo attività di [Weight Coaching](#) per aiutare le persone a dimagrire con gusto, senza bisogno di diete, senza sofferenze, senza rinunce e soprattutto a mantenere il peso raggiunto, attraverso un viaggio che porta la persona verso un nuovo benessere, una nuova te in forma e in salute, più soddisfatto/a e sicuro/a, più sereno/a e appagato/a.

In questo e-book ti parlerò di strategie che valgono migliaia di euro. Che a me sono costate migliaia di euro e tanti anni di studio e di esperienze. E che tu hai avuto l'opportunità di avere a veramente poco!

Se pensi di essere troppo vecchio o vecchia per metterti a studiare queste strategie, sappi che questa è solo una convinzione limitante, una di quelle convinzioni che ti ha impedito e ti sta impedendo di prendere quelle decisioni che ti permettono di cambiare e vivere la vita che desideri. Sì... proprio così: le convinzioni che hai determinano le decisioni che prendi e i risultati che ottieni! E lavorando insieme, durante le sessioni di coaching individuali o di gruppo puoi scoprire come fare a cambiare quelle convinzioni che ti impediscono di decidere per il tuo meglio.

Detto questo... se vuoi tenere la convinzione che se troppo vecchio o vecchia per imparare... la decisione è la tua. Ma dal momento che hai acquistato questo e-book sono sicura che vuoi superarla, cambiarla e scoprire come fare a raggiungere i tuoi obiettivi.

Io mi impegno a guidarti passo passo nel tuo percorso per aiutarti a Impara a fare le scelte più utili per vivere la vita che desideri.

Lo so, sembra ancora incredibile, ma ti assicuro che è assolutamente fattibile e che già tanti prima di te lo hanno fatto e lo stanno ancora facendo con risultati straordinari.

Lasciati guidare, lasciati accompagnare come se io fossi lì insieme a te, come se la mia voce fosse davvero lì per seguirti e aiutarti.

Segui punto per punto tutto quello che leggi, NON fare di testa tua, NON saltare i passaggi perché hai fretta. Datti da fare per mettere in pratica queste strategie perché puoi davvero realizzare tutti i tuoi sogni e raggiungere la libertà!

In bocca al lupo!

Stella Laurini

COSA VERAMENTE PROVOCA IL CAMBIAMENTO CHE TI PERMETTE DI DIMAGRIRE SENZA STARE A DIETA?

Il cambiamento avviene quando modifichi, nel tuo sistema nervoso, le sensazioni che leghi ad una esperienza. Finché le sigarette ti daranno sentimenti di piacere, sarai attratto da loro. Finché quella torta, o la pizza o qualunque altra cosa ti darà sentimenti di piacere, sarai attratto da quel cibo.

Perché **ciò che motiva il tuo comportamento, di solito, è la reazione viscerale, non la tua parte razionale.**

Sai che la cioccolata ti fa male, ma la mangi comunque. Perché?

Perché **non sei motivata tanto dalle considerazioni della tua mente razionale, quanto da ciò a cui legghi il dolore e il piacere nel tuo sistema nervoso.**

Immagina te stessa davanti ad uno specchio che ti stai dicendo **“devo dimagrire”**.

Adesso invece immagina te stessa davanti allo stesso specchio che ti guardi e ti dici: **“ho proprio voglia di rimettermi in forma!”**

Hai notato come è facile immaginare se stessi in forma?

Hai notato che la parola dimagrire non ti fa vedere nulla di nuovo o di buono nella tua testa? Hai notato che la parola tornare in forma è invece più motivante?

Questo accade perché nella maggior parte dei casi la gente sa bene cosa NON vuole e difficilmente sa concentrarsi su cosa vuole veramente.

Jim Ryun diceva:

"La motivazione è ciò che ci spinge a partire.

L'abitudine è ciò che ci fa continuare ad andare avanti."

Molte persone credono che il cambiamento sia un percorso lungo e faticoso, fatto di sacrifici e forza di volontà. Ma NON è così. **Il cambiamento può avvenire in un istante.**

Per esempio: da piccoli tutti credevamo a Babbo Natale e ci piaceva quest'idea fino a quando un giorno, un nostro compagno di scuola ci ha detto che babbo natale non esiste. Da quel momento quella forte convinzione che avevamo portato dentro di noi per molto tempo... in un istante è cambiata completamente. Alcuni cambiamenti sono talmente automatici che a volte non ce ne accorgiamo neanche.

Per esempio ogni giorno il tuo corpo cambia, con il passare del tempo cambiano alcune credenze, cambiano alcune amicizie, cambiamo il lavoro, cambiamo partner.

In alcuni casi il cambiamento è naturale e fa parte della vita.

Ma c'è una cosa che NON cambia in maniera automatica e questa cosa è il miglioramento.

Se vuoi migliorare bisogna che ti dai fare e che hai degli obiettivi da perseguire.

Hai bisogno quindi di un manuale che dia istruzioni precise al tuo cervello per farti raggiungere il più presto possibile la meta che hai prefissato.

Durante i miei studi, ho capito che il successo delle persone lascia precisi indizi e che **coloro che ottengono risultati compiono a tale scopo... specifiche azioni.**

Molto tempo fa pensavo che la differenza tra le persone magre per natura, in forma e quelle invece in sovrappeso (come ero io) consisteva solo nel modo in cui queste persone mangiavano.

Andando avanti però ho capito che NON bastava solo sapere come quelle persone mangiavano (quanto e cosa), ma anche come comunicavano internamente con se stesse, cosa si dicevano, quali parole usavano prima di tutto con se stesse (ricordi il tuo dialogo interno...?)

Quello che dovevo scoprire quindi non era solo come mangiavano, ma soprattutto dovevo sapere come pensavano, quali erano le loro convinzioni che le portavano a mangiare quello che volevano, a star bene e ad essere in forma.

Al quel tempo, in maniera istintiva avevo compreso la potenza del modellamento mettendo in pratica alcuni concetti base di una delle neuroscienze più potenti di oggi: la PNL e cioè la Programmazione Neuro Linguistica.

Qualcuno leggendo PNL avrà pensato al peggio... Qualcuno si sarà detto (dialogo interno!): “ecco... quelli che manipolano...”

Allora, quello che ti chiedo è di leggere senza pre-giudizi, perché quello che leggerai, andando avanti è semplicemente l'aggiungere un altro tassello a quel puzzle che abbiamo iniziato a costruire e che ti sta permettendo di ritrovare la tua forma fisica, il tuo benessere, la tua soddisfazione.

Quindi leggi semplicemente, prendendo quello che c'è di utile per te. E cominciamo a capire che cosa è la PNL. A me piace una definizione di Dilts, a mio avviso molto efficace:

“La PNL è qualunque cosa funzioni”

Quello che rende davvero la PNL così efficace è che la PNL studia le abilità, gli schemi di comportamento, gli schemi mentali e di linguaggio che adottano le persone che ottengono grandi risultati nel loro settore... le cosiddette persone di successo.

Rendendo pubblici questi schemi, chiunque ha la possibilità di utilizzarli in maniera tale da ottenere un risultato simile.

Se una persona fa qualcosa in modo efficace, ad esempio è un ottimo motivatore, la PNL lo studia per capire come fa, in modo che altre persone possono raggiungere gli stessi risultati.

Bandler e Grinder, gli inventori della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) hanno scoperto che **ci sono tre ingredienti fondamentali** che vanno duplicati per ottenere qualsiasi forma di eccellenza o di successo. Immaginiamoceli come **3 porte che danno accesso al sogno della tua vita.**

La **1a porta** rappresenta **il sistema di credenze di una persona.**

Le nostre convinzioni o credenze sono come ordini assoluti, che ci dicono come stanno le cose, che cosa è possibile e che cosa non lo è, quanto possiamo fare e non possiamo fare.

Ricordi? Ciò in cui un individuo crede, quel che ritiene possibile o impossibile, determina in larga misura quello che può o non può fare.

La **2a porta** che bisogna aprire è la **sintassi mentale e fisica di un individuo, cioè il modo in cui organizza i propri pensieri e le proprie azioni.**

Ricordi quando abbiamo detto:

le immagini che ti fai + quello che ti dici determina le sensazioni che provi.

Ecco, le persone in grado di ottenere risultati compiono sempre un insieme di azioni specifiche, sia mentali che fisiche, si dicono determinate cose e si comportano in un certo modo.

Se produciamo le stesse azioni, otterremo risultati simili.

La sintassi, il nostro modo di ordinare le azioni, può cambiare letteralmente il tipo di risultato che otteniamo.

Qual è la differenza tra: *“Romeo mangia il pollo”* e *“Il pollo mangia Romeo?”*

La differenza è enorme, eppure le parole sono esattamente le stesse.

La diversità sta nella sintassi, nella maniera in cui sono disposte. In parole semplici la sintassi mentale è paragonabile a un codice. Un numero telefonico è formato, diciamo da sette cifre, ma non basta solo conoscere i 7 numeri precisi per metterti in contatto con la persona con cui vuoi parlare, devi comporre il numero di telefono nel giusto ordine.

E lo stesso vale anche per la comunicazione. Molte volte le persone non comunicano bene tra loro perché individui diversi si avvalgono di codici diversi, usando diverse sintassi mentali.

A chi non è mai capitato una volta di ascoltare una persona e poi alla fine non averci capito nulla, mentre abbiamo capito subito quando lo stesso concetto lo abbiamo ascoltato da un'altra persona che ha utilizzato gli stessi nostri codici?

La **3a porta** ha come nome la **fisiologia. Mente e corpo sono legati tra loro.**

Il modo con cui ci si serve della propria fisiologia e cioè il modo con cui si respira, ci si muove, il proprio portamento, le proprie espressioni facciali, la natura e la qualità dei nostri movimenti determinano lo stato d'animo in cui ci troviamo, e a sua volta lo stato d'animo determina la forza e la qualità delle azioni che si è in grado di produrre in quel momento per fare o dire una determinata cosa.

Come mai anche le migliori persone hanno giornate in cui fanno tutto splendidamente e poi ne hanno altre in cui non riescono a fare nemmeno le cose più elementari?

La grande differenza va ricercata nella condizione psicologica (detta stato d'animo) in cui si trova in quel momento o in quel periodo quella persona.

In generale gli stati d'animo possiamo classificarli in:

stato d'animo potenzianti (positivi) e depotenzianti (negativi)

E come hai scoperto, ci sono stati d'animo potenzianti (positivi), tipo: amore, fiducia in se stesse, forza interiore, gioia, estasi, fede, che ci danno

un enorme potere personale e che ci spingono con energia verso l'obiettivo che vogliamo raggiungere;

e ci sono stati d'animo depotenzianti (negativi), tipo: confusione, depressione, paura, ansia, tristezza, frustrazione, che ci rallentano, che ci bloccano, che addirittura ci rendono impotenti.

Noi tutti, comprese io e te, entriamo e usciamo da stati d'animo positivi e negativi. Ti sei mai trovata nella situazione in cui una persona (magari tua marito/moglie o un tuo superiore) ti ha risposto in malo modo senza che tu avessi fatto nulla di così grave?

Credi che quella persona comunichi o si rivolga a tutti sempre in quel modo?

Sì, è vero che ci sono anche persone che hanno sempre un brutto caratteraccio, ma è più probabile che fino a quel momento abbia avuto una gran brutta giornata....magari ha preso una multa... o ha bisticciato con qualcuno.

In fondo non si può dire che è una persona cattiva: semplicemente, nel momento in cui ti ha risposto in malo modo forse si trovava in uno stato d'animo depotenziante.

Il nostro comportamento e quindi le nostre azioni, cioè quello che facciamo, è il risultato dello stato d'animo nel quale ci troviamo in quel momento della giornata o di un periodo della nostra vita.

Ecco che è fondamentale quindi imparare a conoscere e soprattutto a gestire i propri stati d'animo per poter poi iniziare a dimagrire con gusto... senza dieta.

Questa è solo una delle prime cose da sapere che ti permetterà di iniziare a dimagrire senza stare a dieta. Vediamo quindi quali sono le 10 più potenti strategie per dimagrire senza stare a dieta.

LE 10 STRATEGIE PER DIMAGRIRE... SENZA DIETA!

Quando arriva l'estate, ma non solo, il pensiero del 90% degli italiani è quello del rimettersi in forma. La cosiddetta "prova costume" mette in soggezione e inizia a far preoccupare non solo giovani e meno giovani donne, ma anche uomini, adolescenti e anziani. E quando arriva l'estate... non ci si sente mai pronti.

Ma, anche se ovviamente sarebbe bene iniziare con anticipo a pensare alla propria prova costume, non bisogna disperare, perché **esistono delle strategie per dimagrire** che ti possono aiutare a migliorare la situazione.

Leggi attentamente tutte le 10 strategie e poi inizia a metterle in pratica, una alla settimana, in modo tale che inizino a diventare nuove abitudini e ti permettano così di cambiare quei comportamenti e quelle abitudini che ti avevano portato a ingrassare.

Se le applicherai così come ti dico, se sarai costante, se sarai motivato o motivata inizierai da subito a vedere e sentire i primi cambiamenti.

Quindi... buona lettura e soprattutto applicazione!

1° STRATEGIA: TIENI UN DIARIO

Quante volte ti sei detta e hai detto ad altre persone: **“Mangio poco, eppure ingrasso lo stesso...”**

È un'affermazione molto comune tra chi vuole dimagrire e non ci riesce. Ma sei proprio sicura di mangiare poco? Quando si valuta quello che si mangia durante la giornata, spesso ci si dimentica dei famosi “spiluccamenti”, quelle piccole interruzioni di cibo che sono molto più comuni e frequenti di quanto si pensi. Fai mente locale e ti renderai conto che, per esempio, mentre prepari la cena assaggi qua e là, o finisci gli avanzi nel piatto di tuo figlio, o senza pensarci scarti e ti mangi qualche caramella durante la giornata.

Come ti dicevo prima, è più comune di quello che pensi. Infatti... *“Un’equipe di ricercatori dell’Università della Louisiana ha chiesto ad un gruppo di dietologi di indicare il proprio consumo calorico giornaliero. Pur trattandosi di professionisti, il dato dichiarato risultava essere inferiore del 10 per cento rispetto alla realtà. E se succede a loro...”*¹

Il primo passo da fare è quindi quello di diventare consapevole dei vari “spiluccamenti” che fai durante la giornata. **Inizia quindi a capire cosa mangi, quanto mangi e quando lo mangi.**

Per cui, comincia a segnarti TUTTO quello che mangi e bevi nell’arco della giornata... comprese le caramelle, le gomme da masticare... **TUTTO.** Avrai delle “belle” sorprese!

¹ Tratto da: Rivista “Starbene” febbraio 2013

Una volta terminata la settimana (o anche giornalmente la sera) verifica quello che mangi: renderti conto di quello che veramente mangi ti permette poi di modificare il tuo comportamento alimentare e iniziare a capire se mangi sempre per fame vera o se, come succede a molte persone in sovrappeso e con chili in più, se mangi anche per [fame nevosa, emozionale](#).

Se così fosse, l'unico modo per iniziare a dimagrire senza stare a dieta è sconfiggere definitivamente la fame nervosa, emozionale. Se finalmente vuoi smettere di essere vittima della fame emozionale, scopri come fare a sconfiggerla grazie all'e-book + audio: [“Emotional Eat. Come sconfiggere la fame emozionale definitivamente”](#).

Se poi preferisci fare un percorso mirato, essere seguito o seguita da un professionista che ti aiuta a eliminare definitivamente il problema della fame emozionale, qui trovi maggiori informazioni: [PROGRAMMA “Come sconfiggere la fame nervosa definitivamente”](#)

2° STRATEGIA: CAMBIA PIATTO PER MANGIARE

Pensaci un attimo: quando mangi, che piatto usi? Normalmente si usa o il piatto piano o il piatto fondo chiamati comunemente da portata. E a seconda del “modello” di piatto può essere più o meno grande.

E quando mettiamo il cibo nel nostro piatto, tendiamo a riempirlo tutto, o quasi. È stato infatti verificato che, per l'occhio e per la mente, è “più bello” vedere un piatto con tanto cibo dentro piuttosto che un piatto “quasi vuoto”. Il piatto “quasi vuoto” dà senso di scarsità e quindi paura di non avere abbastanza cibo. Il piatto “pieno” dà invece un senso di maggior soddisfazione.

E sia che ci troviamo di fronte al piatto “pieno” che a quello “quasi vuoto”, per la nostra mente non c'è differenza, l'obiettivo è finire tutto quello che c'è nel piatto, anche se a un certo punto non si ha più fame.

Ecco, questo è il problema: usando il piatto classico, tenderemo a mangiare di più, anche se a un certo punto non abbiamo più fame.

Ed ecco quindi la 2° strategia che ti permetterà di iniziare a dimagrire da subito: quando mangi invece di usare il piatto da portata “classico” usa il piatto da dessert: mangiare in un piatto più piccolo significa assumere meno cibo e anche per l'occhio e per la mente sarà più facile, perché il piatto da dessert si riempie prima.

È stato ormai dimostrato il cosiddetto “effetto porzione”: la quantità di cibo che le persone mangiano sembra variare a seconda della grandezza della porzione e NON a seconda di un più ovvio “desiderio” di cibo. Ma

perché?

Andrew Geier² e colleghi dell'Università della Pennsylvania hanno provato a comprenderlo lasciando una ciotola di dolci nella hall di un palazzo, accompagnata da un cartello con su scritto *“Mangiate a sazietà: utilizzate il cucchiaino per servirvi”*.

Per alcuni giorni hanno lasciato un cucchiaino da tavola, in altri giorni un cucchiaino da zuppiera quattro volte più grande. I passanti avrebbero potuto naturalmente servirsi poco o tanto a seconda del loro desiderio e indipendentemente da quale cucchiaino fosse disponibile, ma in media, e come già verificato da altri studi, durante i giorni in cui era stato fornito il cucchiaino più grande veniva presa dal piatto una quantità di dolci di oltre 1 volta e mezzo più grande rispetto ai giorni in cui era stato fornito il cucchiaino piccolo.

I ricercatori pensano che questo abbia a che fare con quello che si chiama il *“bias dell'unità”* (potenza dell'uno), il senso cioè che una singola entità sia la quantità adatta da consumare. È come se il cervello utilizzasse l'euristica che la porzione *“adatta”* è una cucchiainata, quindi ne consegue che quando il cucchiaino è più grande le persone prendono più dolci.

Ecco quindi l'importanza di applicare questa strategia da subito, in modo tale da iniziare ad abituare la tua mente e il tuo stomaco a sentirsi sazi e soddisfatti anche mangiando nel piatto da dessert.

² Geier, A.B., Rozin, P. & Doros, G. (2006). *Unit bias. A new heuristic that helps explain the effect of portion size on food intake*. Psychological Science, 17, 521-525.

3° STRATEGIA: GUSTA E RALLENTA

Mangiare in fretta significa mangiare troppo. E quindi aumentare facilmente di peso. È questa la conclusione di una ricerca effettuata presso l'Helath Management Center, Toranoman Hospital di Tokio (Public Health Nutrition, 2011, Feb 3:1-4).

Fondamentale quindi, per sentirti soddisfatto o soddisfatta quando mangi è gustare e masticare quello che mangi. Se non rallenti e ti gusti masticando a fondo quello che mangi, il cibo va giù e neanche te ne accorgi. E arrivi alla fine del pranzo o della cena che non sei soddisfatta e quindi vai a cercare altro (i famosi dolcetti di fine pasto...).

Quindi **mastica ogni boccone 20 volte** e goditi fino in fondo il sapore di ciò che stai mangiando e per aiutarti tra un boccone e l'altro **POGGIA FORCHETTA E COLTELLO SUL PIATTO**. Se non usi le posate dì alle tue dita di **staccarsi dal panino** che stai mangiando e di **POSARLO DOPO OGNI MORSO**. Una volta che la bocca è vuota, puoi riprendere il panino (o quello che stavi mangiando) e dare un altro morso.

È stato verificato che già solo questa strategia, applicata veramente e costantemente, permette di iniziare da subito a perdere i primi kg in eccesso. L'esperimento è stato fatto su un campione di persone che avevano l'abitudine di strafogarsi a pranzo e a cena e finire tutto il cibo in pochi minuti. Una volta terminati il pranzo o la cena, non sentendosi

soddisfatti di quanto mangiato, andavano a cercare altro.

“Obbligati” a rallentare e gustare il cibo che avevano nel piatto sia a pranzo che a cena, dopo solo 2 settimane di “rallentamento forzato” tutte le persone del gruppo avevano perso peso, chi 2 kg chi addirittura 5 kg, mangiando di tutto... semplicemente gustando e rallentando.

4° STRATEGIA: RIPOSA BENE

È stato dimostrato che chi dorme poco e male rischia di ingrassare in un anno fino a 6 kg. Lo sostiene un ricercatore dell'Università del Michigan.

Dormire bene ti aiuta ad alzarti più riposata e quindi riduce lo stress, che ti porterebbe a mangiare di più del necessario.

Ci sono inoltre prove che dimostrano che, dormire poco, fa andare aumentare il tuo appetito facendoti sentire più fame del necessario.

Sono circa 12 milioni gli italiani che soffrono di problemi del sonno, il 25% sono donne. L'80% della popolazione italiana vive vere e proprie "botte" continue di stanchezza durante la giornata.

Per dormire bene è importante che crei un ambiente accogliente dove dormire: verifica che il letto e il materasso siano sufficientemente larghi e lunghi, che siano comodi, che non ti facciano alzare la mattina dolorante o ancora più stanco di quando sei andato a dormire.

Cerca di avere orari regolari, quindi vai a letto sempre alla stessa ora e svegliati la mattina sempre alla stessa ora. Cerca inoltre di andare a dormire dopo almeno 1h e mezzo che hai cenato (fai in modo di cenare presto, massimo alle 20).

Per dormire bene e aiutare il tuo processo di dimagrimento, evita cibi pesanti, speziati o particolarmente zuccherini almeno 4 ore prima del

momento di mettersi a letto. Quando mangi piatti elaborati e pesanti il tuo apparato digerente è costretto ad un eccesso di lavoro che si ripercuote sul sonno. Di solito si avverte una sensazione di pesantezza allo stomaco e ci si sveglia più volte durante la notte. In questo caso puoi favorire la digestione alzandoti dal letto e prendendo una bevanda calda (senza zucchero) e ritornando a letto cercando di dormire in posizione più eretta .

Prima di coricarti, prenditi il tempo per rilassarti, magari facendo una breve passeggiata per scaricare le tensioni, o ascoltando una musica rilassante. Puoi anche bere una tisana rilassante, tipo camomilla, tiglio, verbena, fiori d'arancio, passiflora o valeriana possono, con il loro effetto rilassante, aiutare a rilassarsi.

Come abbiamo detto prima, chi **dorme poco e male** ha **maggiori probabilità di ingrassare**. Alcuni studi hanno dimostrato infatti che **durante il sonno profondo** viene **rilasciato** un ormone, **la leptina**, che provoca la **sensazione di sazietà**. **Al risveglio** la sensazione di fame **viene avvertita in modo normale**.

Quando **non** riusciamo a **dormire** viene prodotto un altro ormone, la **grelina**, che fa **umentare l'appetito**. Quindi chi dorme poco avverte maggiormente la sensazione di fame e ha più difficoltà a resistere alle tentazioni.

5° STRATEGIA: TIENI LA TV SPENTA QUANDO MANGI

Mangiare davanti alla TV ti porta ad avere oltre il 50 per cento in più di calorie immagazzinate e minor senso di sazietà, a tal punto che poco dopo di mangia e si mangia ancora...

La ricerca, condotta dagli scienziati del Macquarie University di Sydney in Australia, ha potuto valutare gli effetti del pasto davanti alla Tv su delle giovani volontarie in sovrappeso.

Queste sono state divise in due gruppi. Quelle appartenenti al primo mangiavano il cibo mentre guardavano la Tv, le altre mangiavano in totale silenzio e senza distrazioni tecnologiche.

Entrambi i gruppi avevano a disposizione venti minuti di tempo per gustare del “sano” cibo spazzatura: coccolata, patatine e coca cola. Dopodiché sono stati invitati ad assaggiare panini, cracker e biscotti.

Il gruppo che aveva guardato la Tv mentre mangiava aveva immagazzinato circa il 50 per cento in più di calorie dell'altro gruppo. Quando, infine, è stato chiesto alle donne di ricordare ciò che avevano mangiato (e la quantità) all'inizio dell'esperimento, lo ricordavano bene solo le donne che non erano state davanti alla Tv.

Secondo i ricercatori, questo ricordo potrebbe incidere con il senso di sazietà che, infatti, avevano le persone che non avevano mangiato guardando la Tv.

“Può essere che la televisione renda più difficile la comprensione dei segnali d’intercettazione: più difficile da identificare la quantità di cibo ingerito, più difficile il consolidamento dei ricordi relativi all’assunzione del cibo ...”, spiegano gli autori che hanno pubblicato i risultati dello studio su *Applied Cognitive Psychology*.

Quindi, se mangi davanti alla TV accesa, ti distrai mentre mangi e anche in questo caso il cibo va giù e non te ne accorgi... e così cerchi altro cibo. La stessa cosa vale per cellulare, computer ecc.

Cioè, quando mangi... mangia e basta. E sai quale sarà il grosso vantaggio che avrai? Che **potrai davvero mangiare quello che vuoi**, fintanto che vuoi, quando vuoi.... SENZA INGRASSARE!

6° STRATEGIA: FAI ESERCIZIO FISICO

Anche se per chi è in sovrappeso o a chili in più spesso sentir parlare di esercizio fisico non è piacevole... dobbiamo farlo se vogliamo finalmente dimagrire senza stare a dieta.

Devi sapere però che l'esercizio fisico è qualsiasi cosa che ti faccia respirare più a fondo del normale e/o provochi un'accelerazione del battito cardiaco.

Se ci pensi, tutti i giorni tu fai "esercizio", semplicemente muovendoti. La chiave per accelerare il metabolismo sta solo nel muoverti di più di quanto già fai normalmente. Inoltre, numerosi studi hanno dimostrato che chi fa esercizio fisico costantemente non solo dimagrisce, ma si sente anche bene. Perché l'esercizio fisico fa rilasciare nel corpo una delle migliori sostanze per ridurre lo stress: le endorfine naturali.

In una ricerca, il dottor James Hill, ricercatore e autore di saggi, ha scoperto ed evidenziato il numero di passi che un essere umano di età compresa tra i 18-50 anni fa mediamente in un giorno:

- *una donna fa circa poco più di 5000 passi*
- *un uomo fa circa 6000 passi*

Questo studio ha rivelato anche che le persone in sovrappeso fanno circa 1500/2000 passi in meno di quelle in peso forma, quindi 3000/3500 passi.

Ti invito quindi a riflettere: **2000 passi in più al giorno possono fare la differenza tra essere grassi e magri!**

Inizia da subito: compra un contapassi e verifica quanti passi fai giornalmente e prendi l'impegno con te stessa o con te stesso di aumentare il numero di passi di 50 al giorno. Vedrai e sentirai da subito i primi risultati, in termini di peso e di benessere.

7° STRATEGIA: IMPARA A LEGGERE LE ETICHETTE QUANDO FAI LA SPESA

Le etichette alimentari sono lo strumento indispensabile per orientarci tra gli affollatissimi scaffali dei supermercati. Quindi, a cosa fare attenzione?

-Etichette ricche di indicazioni alimentari sono sinonimo di qualità del prodotto: al di là delle informazioni che per legge devono obbligatoriamente essere segnalate nell'etichetta, a discrezione del produttore possono esserne riportate ulteriori aggiuntive e complementari, come le certificazioni di qualità, piuttosto che la descrizione del metodo di produzione o un numero verde per assistenza al consumatore.

-Gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità: il primo ingrediente è quindi quello più presente. Verificando dunque la posizione occupata dagli ingredienti possiamo avere una prima stima della qualità di un prodotto rispetto ad un altro di prezzo diverso o uguale.

-Attenzione a leggere bene: poiché gli ingredienti appaiono in ordine di quantità alcune etichette alimentari possono trarre in inganno il consumatore. Se per esempio vengono utilizzati due tipi diversi di grassi (margarina e strutto) questi compaiono in etichetta come due ingredienti distinti. In realtà appartengono entrambi alla categoria dei grassi e nel loro insieme possono rappresentare un quantitativo superiore (ad es. 25 + 25 = 50%) a quello impiegato per la produzione di un altro prodotto in cui il

termine strutto compare prima tra gli ingredienti (40%) ma che non viene associato ad altri grassi. In questo caso il contenuto lipidico del secondo prodotto è inferiore.

8° STRATEGIA: EVITA I DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

È dimostrato da diversi lavori scientifici che i dolcificanti artificiali non solo NON fanno dimagrire, ma anzi, contribuiscono all'ingrassamento.

Il problema non è dato dalla quantità di calorie (che nei dolcificanti è nulla) ma dal segnale che arriva all'organismo. Il sapore dolce dello zucchero così come dei dolcificanti, attiva segnali a livello cerebrale che spingono alla ricerca di altro zucchero ed altro cibo, col risultato che si tende a mangiare di più al pasto successivo.

Studi del 2013 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23633524>) inoltre hanno dimostrato che i dolcificanti artificiali provocano un'alterazione del metabolismo del glucosio simile a quella dei diabetici, poiché favoriscono la trasformazione in grasso di quel che si è mangiato. Come se non bastasse, un altro studio del dello stesso anno (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24068707>) ha evidenziato che la saccarina e l'acesulfame, due dei dolcificanti più comuni, bloccano la lipolisi, cioè il meccanismo che ci permette di sciogliere i grassi. Insomma, si potrebbe dire che fanno più ingrassare che dimagrire³.

Nessuno è mai riuscito a dimagrire con i dolcificanti ipocalorici (siano essi l'aspartame, il sucralosio, il fruttosio purificato, o finache, dolcificante ipocalorico naturale di recente comparsa sul mercato) e nel corso degli anni

³ Fonte: <http://www.nostrofiglio.it/famiglia/moda-e-bellezza/13-trucchi-per-dimagrire.html>

numerosi studi hanno confermato che l'uso di bibite light piuttosto che di cibi trasformati in ipocalorici ha piuttosto contribuito alla crescita dell'**obesità** anziché alla sua diminuzione.

Un articolo di qualche mese fa, [pubblicato sul Time nella sezione "Health and Family"](#) spiegava in modo molto preciso questa sequenza di eventi, segnalando l'importanza della dolcificazione in sé come induttore di una ricerca successiva di calorie, preferibilmente ottenibili attraverso sostanze zuccherine.

Nei soggetti che avevano assunto dolcificanti artificiali (in confronto alla semplice assunzione di acqua), dopo l'assunzione del successivo pasto si aveva un incremento del picco zuccherino, un aumento della **insulina** (con ovvia facile trasformazione dello zucchero in grasso) e una durata del picco insulinico molto più elevata del normale. Questo porta, normalmente ad una fame decisamente più spinta e alla ulteriore **ricerca di zucchero** nelle ore successive.

Come dire che le "Zero Calorie" nel momento in cui si bevono o si mangiano determinano un**incremento delle calorie** introdotte nel pasto successivo e una persistenza ulteriore di condizioni che generano ingrassamento. (Fonte: <http://www.eurosalus.com/alimentazione-sport/dolcificanti-fanno-ingrassare-non-dimagrire>)

9° STRATEGIA: SI AL CIOCCOLATO FONDENTE, MA NON UNA TAVOLETTA INTERA!

Prima di tutto bisogna distinguere il cacao puro dal cioccolato. Il cacao ha proprietà indiscusse, è protettivo per il fegato, contiene polifenoli preziosi e sostanze che possono attivare determinati meccanismi lipolitici, ma stiamo parlando del cacao amaro puro.

La cioccolata invece è un dolce buonissimo che contiene zucchero e burro di cacao, che apportano un bel po' di calorie. Per cui, quando hai voglia di qualcosa di dolce, puoi scegliere un quadratino di cioccolato fondente di buona qualità con almeno il 75-80% di cacao, ma non una tavoletta di cioccolato al latte!

Chi mangia cioccolato in modo regolare, contrariamente a quanto il senso comune porti a credere, tende a essere più **magro** e ad avere un minore indice di massa corporea, la **massa grassa** che misura l'obesità (BMI).

Lo afferma uno **studio**, pubblicato sugli Archives of Internal Medicine, che ha coinvolto 1018 uomini e donne. Nonostante il **cioccolato** sia un alimento ricco di **calorie**, dalla ricerca è emerso che coloro che l'avevano consumato regolarmente **5 volte alla settimana** risultavano più magri rispetto a coloro che lo consumavano occasionalmente, indipendentemente dalla quantità di cioccolato ingerita e dall'attività fisica abituale di ciascuno.

L'autrice dello studio, Beatrice Golomb dell'University of California di San Diego, osserva che a impattare sul peso non è tanto la **quantità di calorie** ingerite, ma la loro **qualità**.

Alcuni **ingredienti** contenuti nel cioccolato hanno proprietà antiossidanti: in particolare una sostanza chiamata **epicatechina**, presente nel **cioccolato fondente**, ha il potere di rafforzare la **massa muscolare** e di ridurre quella grassa. Il cioccolato fondente inoltre contiene meno zuccheri ed è ricco di **flavonoidi**, potenti antiossidanti. Le proprietà antiossidanti del cioccolato influenzano positivamente il **metabolismo** delle calorie e contribuiscono a regolare la resistenza all'insulina, fattore che favorisce ipertensione e obesità.

Aspetta però prima di precipitarti a comprare una scorta di tavolette di cioccolato: ricordati che 100 grammi di **cioccolato fondente** contano ben **515 calorie**. Meglio un consumo moderato, consigliano gli esperti in diete: per godere dei salutar benefici del cioccolato basta **un quadratino al giorno**, circa **20 calorie**. (Fonte: <http://www.dilei.it/benessere/alimentazione-e-dieta/il-cioccolato-fa-bene-alla-dieta.html>)

10° STRATEGIA: ELIMINA LE DIETE E CAMBIA STILE DI VITA

Dimagrire non significa seguire una dieta per poche settimane e poi darsi di nuovo alla pazza gioia. Inoltre, quando si parla di dimagrire, molte persone pensano che per dimagrire basta perdere peso, ma in realtà non è così.

Dimagrire significa perdere il **grasso corporeo in eccesso**, mentre **perdere peso** può essere anche da una **perdita di massa magra**.

C'è una grande differenza tra perdere peso e perdere grasso, e l'obiettivo per te che vuoi dimagrire non dovrebbe essere quello di perdere peso, ma assicurarti che quel peso che perdi non sia dato solo da liquidi o, ancora peggio, da muscolo, ma che riguardi soprattutto il grasso corporeo. Dimagrire infatti vuol dire perdere grasso.

Quando invece si perde peso e si perdono molti liquidi e preziosa massa muscolare si rischia non solo di recuperare il peso perso velocemente, ma anche di non avere un corpo asciutto e tonico e di continuare a vedersi allo specchio con la pelle flaccida, le maniglie dell'amore, ecc., nonostante si sia perso peso.

Quando ti metti a dieta, soprattutto se è ipocalorica, il rischio è proprio quello di farti perdere soprattutto liquidi, massa magra e muscolo, col risultato di ridurre ancora il tuo metabolismo basale e quindi di trovarti costretto a diminuire ancora l'introduzione di calorie per non ingrassare.

Per cui, per dimagrire e soprattutto mantenere un corpo sano, asciutto, tonico e in forma, ricordati che NON serve che ti metti a dieta, anzi! E' fondamentale che impari ad alimentarti correttamente, a fare la giusta attività fisica e soprattutto a usare la tua mente per dimagrire e raggiungere il peso desiderato.

Per dimagrire e soprattutto mantenere il peso raggiunto occorre individuare le abitudini sbagliate, modificarle e mantenerle nel tempo, anche dopo aver raggiunto l'obiettivo. Se non si cambia stile di vita, i chili persi si riprendono facilmente e in breve si torna al punto di prima, con un effetto 'yo-yo' che non finisce mai.

COMPLIMENTI!

Ok! Complimenti! Adesso che hai scoperto i 10 trucchi per dimagrire... senza dieta, non ti resta che applicarli!

E se vuoi imparare come cambiare stile di vita per dimagrire e mantenere il peso raggiunto una volta per tutte, senza più ingrassare e dimagrire, senza più provare frustrazioni e delusioni, ho preparato per te un programma che ti accompagnerà non solo a dimagrire senza dieta, ma a mantenere il tuo peso ideale per sempre, senza privazioni.

Per scoprire di cosa si tratta clicca qui: [Dimagrire e Mantenere](#)

Ci vediamo all'interno del programma!

Con affetto,

Dr.ssa Stella Laurini

Autrice del libro: [“Dimagrire senza dieta ma con gusto”](#)

CONTATTI:

DimagrireConGusto™

Stella Laurini

www.dimagrirecongusto.com

e-mail: info@dimagrirecongusto.com

Skype: dimagrirecongusto

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook