

**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*

**"Allenati a fare la differenza"**  
*(7 esercizi in 14 giorni per cambiare 7 abitudini)*

Ciao, e ben tornata/o!

Com'è andata la prima settimana di esercizi? Sei riuscita/o a seguirne uno ogni giorno? Forse qualche "giorno" sarà stato più facile, e altri un po' meno... ma la cosa importante è che ogni giorno fai qualcosa di diverso, qualcosa che ti porta a cambiare piccoli comportamenti per farti diventare più flessibile e permetterti di raggiungere il tuo obiettivo di peso forma e benessere.

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 2 settimane 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.

Nel Programma Avanzato del metodo DcG scoprirai (se non lo hai ancora seguito) come le diete NON ti aiutano a perdere peso, anzi! Portano la persona che le segue a dimagrire per poi ingrassare... con gli interessi... ☹

Scoprirai che per dimagrire NON serve fare una lista di cibi da mangiare, NON serve pesare il cibo, perché il cibo c'entra molto poco col perdere peso... quello che mangi è una conseguenza di ben altro...

Scoprirai come eliminare per sempre la fame nervosa e tutti quei comportamenti compulsivi (come mangiarsi le unghie) che NON ti aiutano a ritrovare quel benessere e il tuo peso forma...

Scoprirai come cambiare i cibi che ti piacciono e che non ti piacciono... e come mangiare quello che vuoi, sentirti soddisfatta e perdere peso e mantenere il peso perso.

Scoprirai come cambiare quelle convinzioni che ti hanno portato a essere la persona che sei oggi col peso che hai... e a cambiare quelle cose di te che NON ti piacciono... per permetterti di vivere finalmente una vita piena e appagante.

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 sul BLOG o via e-mail a: [stella@dimagrirecongusto.com](mailto:stella@dimagrirecongusto.com).

Perché...

**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 ogni esercizio per 2 giorni**, 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](http://www.dimagrirecongusto.com) e che stanno seguendo il metodo DcG™. Aiuterà te e loro a vivere gli eventuali momenti difficili più facilmente e serenamente.

## **RICORDATI:**

**fai ogni esercizio per 2 giorni!**

**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?

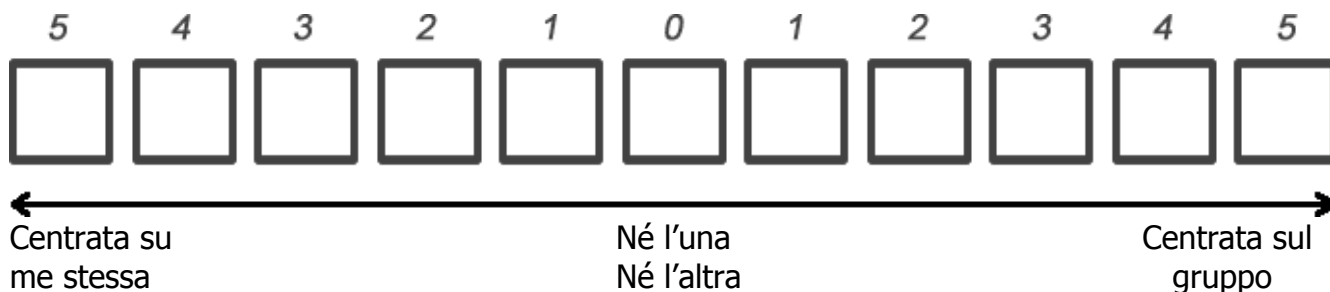
Attenzione: NON c'è un comportamento "giusto" e uno "sbagliato" in assoluto. Semplicemente in alcune occasioni è più utile comportarsi in un modo mentre in altre è più utile comportarsi in modo differente, per il proprio benessere e per il benessere degli altri.

*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](mailto: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:**

*Essere più (o meno) assertivi*

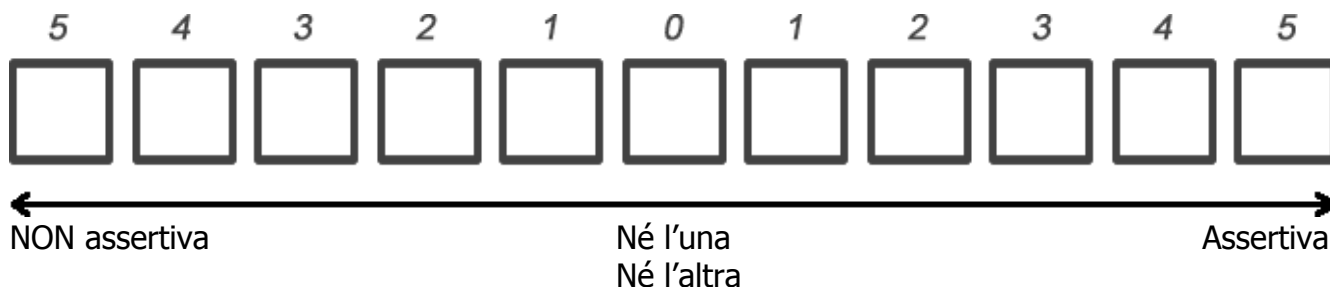
Assertività o NON assertività: sono due modi molto diversi di reagire ad una situazione. E, come detto per l'esercizio precedente, NON c'è in assoluto un modo "giusto" o "sbagliato" di comportarsi. Sono entrambi utili; quello che è importante che ti rendi conto è qual è il comportamento abituale che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

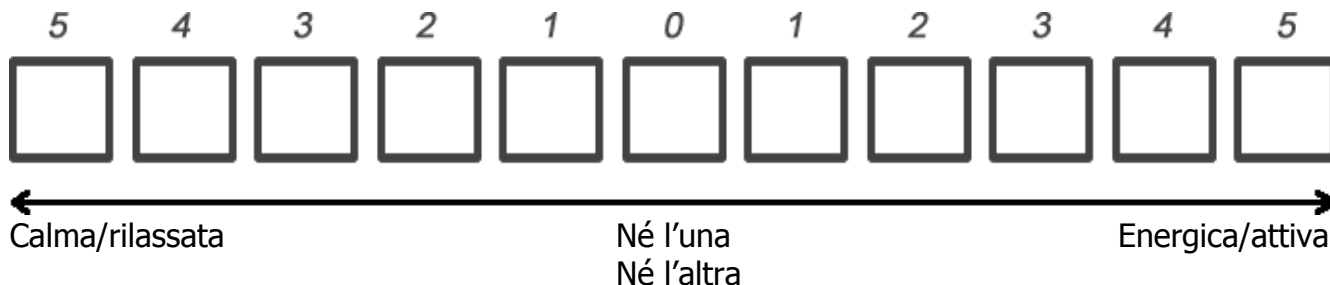
Ci sono persone che tendono sempre a risultare "troppo" rilassate nel modo in cui affrontano le cose, mentre altri sembrano perennemente sovraccitati.

**Essere calmi/rilassati** 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/rilassata 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](mailto: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.*

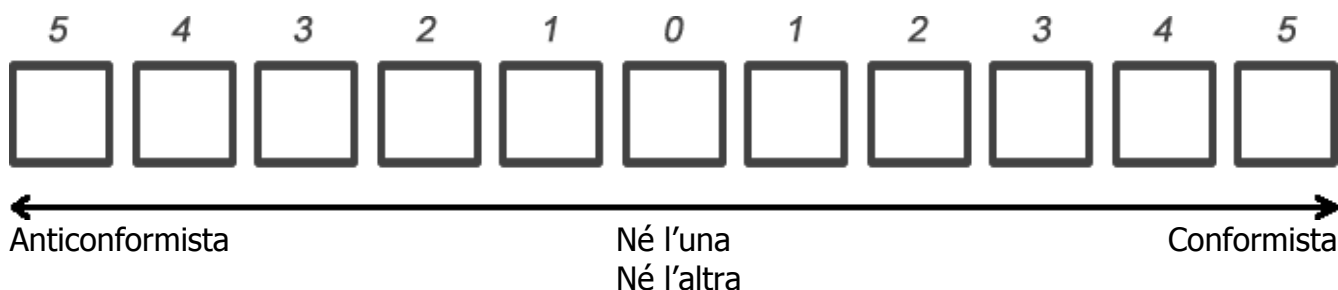
Essere conformisti e adeguarsi agli altri è spesso più comodo e più facile. Non bisogna stare molto a pensare al vestito, all'acconciatura, al trucco... tanto c'è la "società" che ci pensa per noi. Noi dobbiamo soltanto adeguarci. E questo rende tutto più semplice. Ma è anche un modo per rimanere intrappolati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



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](mailto: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:**

*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?

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"/>

← Risoluta Né l'una Né l'altra Flessibile →

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](mailto: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?

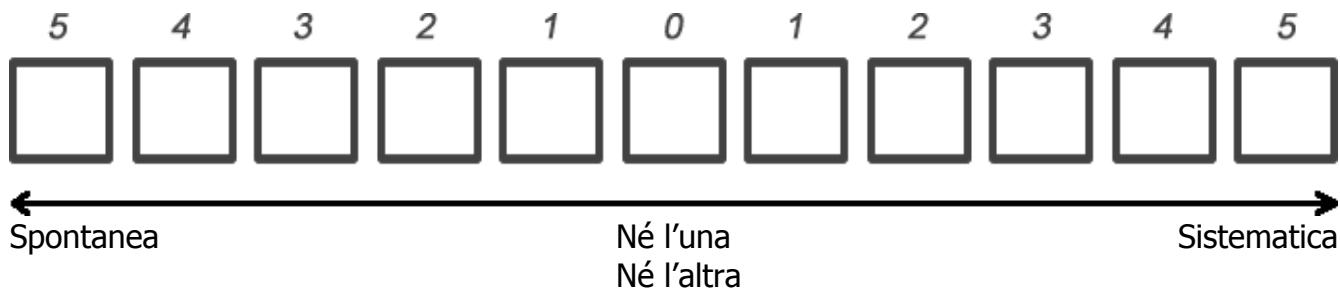
Anche in questo caso, NON c'è un comportamento "giusto" e uno "sbagliato" in assoluto. Sono entrambi validi. Il problema nasce quando ci si comporta SOLO in un modo o SOLO nell'altro, facendo diventare un comportamento una abitudine.

**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 mettiti 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](mailto: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!*

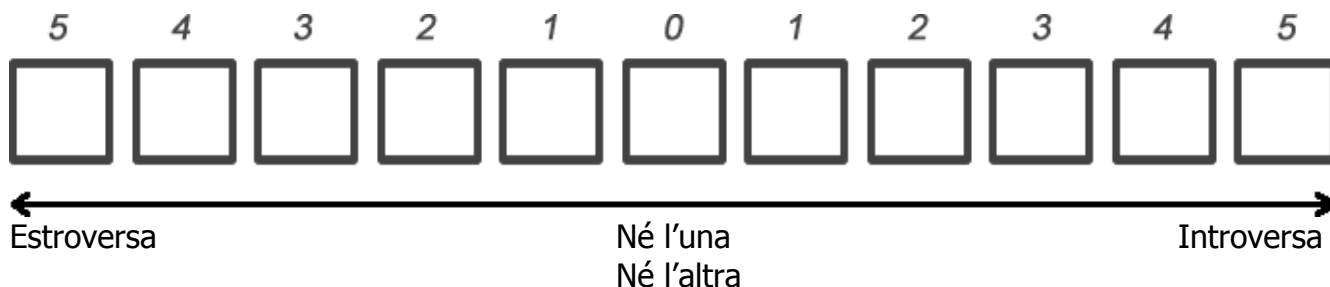
Un'abitudine molto ben radicata nelle persone è quella che riguarda la timidezza o l'essere espansivi, in quanto il grado di espansività si forma prevalentemente durante l'infanzia.

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

**Essere estroversa** 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](mailto: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 21 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?**

**Prenditi solo 2 minuti per pensarci e per immaginare come cambierà ancora in meglio la tua vita andando avanti col programma base DcG™.**

**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.**

Applica il **R A L L E N T A R E non solo ai pensieri e ai giudizi ma anche al mangiare.**

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?

Mary, Ludovica, Camilla, Francesca, Graziella, Roberta... e molte altre ancora hanno deciso per il loro meglio... per il loro benessere.

Ecco alcuni dei commenti delle persone che hanno deciso di continuare:

Roberta scrive il 12 marzo:

Ciao,

oggi è un mese esatto da quando ho iniziato... mi sono pesata... ho perso 4 chili!  
Cammino ogni giorno, dopo pranzo, per un'ora e continuo a seguire le regole del programma base.

Sono andata anche al McDonald's una volta... ho solo preso acqua al posto della Coca ( anche perchè ho smesso col caffè e la Coca contiene caffeina ) e ho lasciato metà delle patatine.

Senza sforzo e sentendomi appagata anzichè piena e gonfia :)

Sostituendo il caffè con l'orzo non ho bisogno di tanto zucchero perchè si dolcifica con pochissimo... dormo meglio e "scatto" di meno. Sto meglio.

E' un buon risultato direi... è un dimagrimento lento e salutare! :)))

A presto

Roberta

Camilla scrive il 24 febbraio:

Ciao Stella,

scusa l'orario, ma devo condividere una conquista!!

Stasera per cena ho preso la pizza, ammetto non la classica "verdure senza mozzarella" da dieta, ma a parte questo, arrivata a poco più di metà ho detto basta.

Non sono certissima di essere piena, ma non sento più il brontolio della fame, quindi ho deciso di provare a fermarmi e stare a vedere cosa mi dice il mio stomaco. Il resto della pizza è in forno, per domani... Sono molto felice e, visto che per tanti potrebbe sembrare una stupidaggine, ho pensato di dividerlo con te che sono sicura mi capirai!!!

Buona notte!

Camilla

Cinzia scrive il 14 febbraio:

Ciao Stella

Oggi sono alla fine del programma base, se bene ho avuto un po' di paura per rispondermi a questa domanda, alla fine i sono confrontata con la bilancia ed ecco... oggi peso 75,9 kg., ho perso 3,8 kg. dal inizio del programma. avevo paura di non essere riuscita a perdere niente e sentirmi male con me stessa al pensare in un altro metodo che non funziona, pero adesso mi sento molto meglio.

Laura scrive il 7 febbraio:

Ciao Stella,

sono davvero felice e ti ringrazio tanto!!!

Sto seguendo le regole della prima lezione e ho notato che i jeans mi stanno già più larghi, eppure

mangio come prima, certo qualche "schifezza" la sto evitando, ma senza sacrifici, e sono molto più consapevole delle reazioni del mio corpo. Ho notato, infatti, che mangiando carboidrati di sera, al mattino ho la pancia gonfia. Ora, evito di mangiarli a cena, e la mattina è tutto ok.

Un grande abbraccio  
Laura

Anna scrive il 4 febbraio:

Ciao Stella!

il mio percorso procede, in questo periodo bene, insisto con la visualizzazione e applico con costanza le istruzioni delle lezioni .

Continuo a sentirmi serena e a sentirmi bene con me stessa. Mi curo molto, (senza tralasciare alcun impegno: casa, famiglia, lavoro ecc.)

e, nonostante l'applicazione della regola del rallentare, riesco a fare molte più cose di prima e meglio di prima.

Ho notato anche che sono diventata molto ordinata e quando devo fare qualcosa la faccio subito, senza rimandare.( Il "rimandare" , che per analogia definirei *pigrizia o indolenza*, è sempre stata una mia pessima caratteristica.... )

Ho fatto l'esercizio: "Cambia le caratteristiche delle tue immagini" [...]

..... questo esercizio mi è piaciuto tantissimo!!!

Un caro saluto e grazie da

Anna

Cinzia scrive il 13 febbraio, rispondendo alla domanda:

*"Quali sono, ad oggi, i 5 risultati che hai realizzato e di cui vai più fiera?"* (dopo 1 mese e mezzo dall'inizio del percorso)

- 1-ho imparato a differenziare la fame nervosa
- 2-sono più felice al non essere in dieta, non ho paura del cibo
- 3-ho perso quasi 4 kg
- 4-sono convinta de poter farcela e dimagrire con gusto
- 5-mi sento bene con me e col cibo

Francesca scrive il 15 marzo, rispondendo alla domanda:

*"Quali sono, ad oggi, i 5 risultati che hai realizzato e di cui vai più fiera?"* (dopo 1 mese e mezzo dall'inizio del percorso)

- a. 1- RIUSCIRE A CAPIRE QUANDO HO REALMENTE FAME
- 2- PERDERE QUASI 5kg

- 3- MANGIARE PIU' LENTAMENTE
- 4- ASSAPORARE MEGLIO I CIBI
- 5- ESSERE UN PO' PIU' SODDISFATTA DI ME STESSA

Lidia scrive il 26 gennaio, rispondendo alla domanda:

*"Quali sono, ad oggi, i 5 risultati che hai realizzato e di cui vai più fiera?"* (dopo 1 mese e mezzo dall'inizio del percorso)

- 1-NON SENTIRMI PIU' IN COLPA SE MANGIO QUALCOSA DI NON DIETETICO
- 2-IL NON SENTIRMI PIU A DIETE
- 3-MANGIARE A TAVOLA E NON DAVANTI AL PC MENTRE LAVORO
- 4-NON ESSERE INGRASSATA MANGIANDO QUELLO CHE VOGLIO
- 5-NON APRIRE PIU' IL FRIGORIFERO QUANDO SONO NERVOSA ALLARICERCA DI UN CIBO CHE POSSA SOLLEVARMI IL MORALE

Laura scrive il 22 gennaio, rispondendo alla domanda:

*"Quali sono, ad oggi, i 5 risultati che hai realizzato e di cui vai più fiera?"* (dopo 1 mese e mezzo dall'inizio del percorso)

1. Quando ho fame, prima bevo sempre 2 bicchieri d'acqua
2. Ho perso 2 kg in 3 settimane
3. Mi sento pronta al cambiamento
4. Sto cercando di assimilare le varie informazioni e cerco di eliminare (vuotare) la mente dell'inutile
5. Ho rinnovato il mio aspetto

Adesso tocca a te.

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 al Programma Avanzato per liberarti dei chili di troppo finalmente PER SEMPRE e iniziare a stare veramente bene con te stessa e col tuo corpo, cliccando sul link che trovi sotto:

[METODO "Dimagrire senza dieta ma con Gusto"](#)

Se trovi la pagina con le iscrizioni chiuse ti suggerisco di prenotarti, in quanto i posti sono limitati.

**Nessuno può decidere per te. E nessuno può perdere peso per te. Solo tu puoi farlo.**

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.***