

**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 7 giorni per cambiare  
7 abitudini"**

Ciao,  
una delle cose 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.**

Se vuoi ottenere risultati diversi da quelli che hai ottenuto fino ad oggi, quindi se vuoi iniziare a dimagrire con gusto, senza diete, pillole, sacrifici, ecc. leggi con attenzione la storia che segue e riflettici su. E poi vai avanti.

*È la storia di un filosofo che si era recato un giorno da un maestro Zen.*

*Arrivato dal maestro gli dice: "Sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi. Ho studiato anni e anni, sono diventato un esperto, ma adesso ne voglio sapere di più".*

*"Posso offrirti una tazza di tè?" gli domanda il maestro. E incomincia a versare il tè da una teiera.*

*Quando la tazza è colma, il maestro continua a versare il liquido, che trabocca.*

*"Ma che cosa fai?" sbotta il filosofo. "Non vedi che la tazza è piena?"*

*Come questa tazza" gli dice il maestro "anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcos'altro... Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?"*

Ci sono persone che pensano di sapere già come fare e cosa fare per dimagrire (e non solo). Che sono convinte di conoscere già tutto (o quasi). Persone che quando leggono le lezioni e gli esercizi pensano: "Eh... ma io queste cose già le so!"

E con questo tipo di approccio e mentalità con quale spirito e interesse pensi che una persona possa leggere le lezioni? Tanto... pensa di sapere già tutto! E quindi, che risultati pensi possa ottenere?

Per ottenere risultati è importante che "vuoti" la mente, come il filosofo deve vuotare la tazza che è troppo piena, perché possa entrarci altro.

Hai imparato per tutti gli anni passati concetti e abitudini, che oltretutto NON sono completamente utili oggi (perché se lo fossero... saresti già dimagrita...!).

Adesso, se vuoi iniziare a dimagrire con gusto, hai questo percorso per **disimparare e re-imparare un nuovo tipo di mentalità e atteggiamento**, che ti porterà a **dimagrire con gusto e a mantenere il peso raggiunto**.

Sei disposta a imparare cose nuove?

Sei disposta a raggiungere il tuo peso forma e a mantenerlo nel tempo?

Sei disposta a trovare e a ritrovare quella soddisfazione e quel benessere che nasce dall'aver riscoperto una nuova te in forma?

Laura, Maria, Giorgia, Serena, Anna, Francy, Alice e molte altre persone hanno detto SI a loro stesse e hanno deciso di iniziare con la mentalità e l'atteggiamento "giusti", quella mentalità e quell'atteggiamento che ha permesso e sta permettendo loro di ottenere risultati.

Una delle scoperte fondamentali che ho fatto quando ero in sovrappeso è stata che **ero grassa perché ero intrappolata in una serie di abitudini e in un atteggiamento che mi impediva di dimagrire in maniera definitiva. Come in parte lo sei adesso tu.**

Ma tutto questo sta finendo, sta cambiando.

**Piccoli cambiamenti nella vita significano grandi cambiamenti nella taglia degli abiti.** E ciò che più conta è che **stai meglio**, che **hai un aspetto diverso**, più solare, più rilassato, **più felice**, senza sapere bene il perché.

E non importa sapere perché.

Quello che importa è che ogni giorno diventi più consapevole di come la tua vita sta cambiando in meglio, facendo piccoli passi e piccoli sforzi.

Cambiare leggermente facendo qualcosa di diverso ti dà quella piccola scossa che ti spinge a cambiare rotta di pensiero, consentendoti di alterare il modo di vedere te stessa e, più importante, ti mostra quanto tu sia dominata dalle tue stesse abitudini.

E sai qual è la cosa straordinaria? Che il modificare il tuo comportamento quotidiano in modo tale da diventare più flessibile (e adattabile) nel comportamento, lentamente inizia a cambiare anche i tuoi processi mentali più profondi. E **giorno dopo giorno ti senti più ottimista**, meno stressata e **più soddisfatta della tua vita**, senza bisogno di affidarti alla tua forza di volontà (che da sola NON basta!).

È stato scoperto dal professor Fletcher\* e dai suoi colleghi, che **esiste una relazione tra il peso di una persona (Indice di Massa Corporea o IMC) e la sua flessibilità comportamentale.** Cioè, meno una persona è flessibile più alto sarà l'indice IMC che definisce il peso in relazione all'altezza.

Cosa significa?

Significa che **aumentare la flessibilità comportamentale potrebbe essere un modo efficace per aiutare le persone a perdere peso.**

Osservando le persone magre naturalmente e iniziando a studiarne i comportamenti, è emerso come, in effetti, le persone magre si dimostrino significativamente più flessibili nel comportamento rispetto alle persone in sovrappeso, in determinate aree di cruciale importanza.

Per esempio, il cibo che mangi a pranzo o a cena è accompagnato da tutta una serie di aspettative, rinforzi, esperienze passate e da un contesto sociale che è del tutto indipendente dal cibo che effettivamente consumi.

### **Il cibo che mangi è una conseguenza di una vasta gamma di abitudini correlate.**

Tutte abitudini che fanno in modo che continui a fare le cose nello stesso modo di sempre. Questo significa che anche una cosa semplice come scegliere cosa mangiare e quando deriva da un bagaglio di abitudini e comportamenti che si sono formati nel corso degli anni.

**La ragnatela delle abitudini è responsabile della maggior parte dei tuoi pensieri e delle tue azioni.** Iniziando a rompere e a cambiare un'abitudine alla volta, vai ad indebolire l'intera ragnatela.

Warren Buffet diceva:

*"Le cattive abitudini sono come catene troppo leggere da sentire finché non diventano troppo pesanti da portare"*

Ecco perché è fondamentale iniziare a cambiare atteggiamento e comportamento, diventando ogni giorno un po' più flessibili.

Ti inserisco alcuni **commenti** di persone che hanno seguito il [METODO DcG – DIMAGRIRE SENZA DIETA MA CON GUSTO](#) per farti percepire il valore aggiunto di quello che stai leggendo e che stai per cominciare a fare:

*"Piacere io sono Giulia, la mia prima lezione...sono molto fiduciosa!Spero veramente di riuscire a perdere quei maledetti chili in più!!! A presto"*

GIULIA

Ciao a tutteeeee!!! 😊 Sono Giù e ho appena letto la prima lezione e sono FELICISSIMA! Sento che sta volta le cose cambieranno e finalmente riuscirò a cambiare! 😊 Un grazie infinito per avermi dato questa possibilità a Stella, e un augurio a tutti gli altri che come me stanno seguendo questo programma! 😊 GIU  
"ciao ragazze! io sono alla 5a lezione e devo dire che è veramente incredibile quello che sto scoprendo! non avevo idea di tante cose... e ora giorno dopo giorno mi sto rendendo conto di quanti sbagli ho fatto fino ad oggi... ma sono fiduciosa!

*mi sento molto meglio e anche le persone intorno a me si stanno accorgendo dei miei cambiamenti! 😊  
vi abbraccio anch'io tutte quante !!  
ciao nina, manu, barbara, carol, anto, mary..." 😊*

*"Salve a tutti! Sono alla mia prima lezione ma ...sarà la suggestione o la voglia di farcela e mi sembra già di avere un approccio diverso verso il cibo. Daltra parte ho sempre pensato che invece che dal dietologo avrei dovuto andare dallo psichiatra per perdere peso!! Spero nel tuo aiuto Stella e in questo nuovo approccio psicologico. Ciao a tutti sono la Ludo e anch'io mi auguro e vi auguro di perdere in maniera definitiva quei maledetti chili in più." LUDO*

*"Ciao DcG, ciao ragazze io mi sono iscritta solo pochi giorni fa e ho iniziato da poco a leggere le lezioni e ad ascoltare la visualizzazione, ma già mi sento più tranquilla... speriamo continui così!"*

*Ciao a tutte! Oggi mi sono pesata e, nonostante in queste 2 settimane abbia mangiato quello che volevo, non sono ingrassata! E' stato fantastico!!! Grazie Stella! I risultati iniziano a vedersi !!!  
MARY*

*ciao Daniela, io sono ancora alla lezione n. 4 sono molto soddisfatta di questo programma... mi ha fatto prendere coscienza del mio rapporto con il cibo. ora sono consapevole che mi capita di mangiare in modo aggressivo quando sono molto arrabbiata o frustrata per qualcosa. e quando mi capitano queste situazioni, ovviamente non mangio cibi salutari, ma fritti, pizza, patatine!! menomale che non succede spesso!!! la visualizzazione serale mi da molta tranquillità, dormo meglio e mi sveglio più contenta! e con la vita stressante che facciamo oggi, sarei felice di ottenere anche solo questo risultato!!!!*

*MANU*

E adesso, prima di iniziare con la parte più pratica di esercizi per cambiare abitudini (che ti permetterà di diventare più flessibile e quindi di iniziare a dimagrire con gusto) è importante che leggi le domande che seguono, che ti aiuteranno a chiarirti le idee e ti permetteranno di ottenere il massimo dagli esercizi e dal percorso DcG™.

Saranno sufficienti un paio di minuti. Leggi attentamente ogni domanda e cerchia "Vero" o "Falso" in base alla prima risposta che ti viene, senza stare a pensarci troppo.

1. Mi piace fare le cose che ho sempre fatto.  
Vero / Falso
  
2. Non mi piace provare cose nuove.  
Vero / Falso
  
3. Non vedo buone ragioni per cambiare il mio modo di essere.  
Vero / Falso
  
4. Mi rendo conto che ho dei difetti, ma niente che debba davvero modificare.  
Vero / Falso
  
5. In fondo, a parte il mio aspetto fisico, vado bene così come sono.  
Vero / Falso
  
6. Non sono il tipo di persona che ama cambiare.  
Vero / Falso
  
7. Non penso di aver bisogno di evolvermi e provare cose nuove.  
Vero / Falso
  
8. Mi piace fare le cose nello stesso modo.  
Vero / Falso
  
9. Penso che ci siano cose che vanno fatte sempre nello stesso modo.  
Vero / Falso
  
10. Cambiare è faticoso.  
Vero / Falso

**Se hai risposto "Vero" da 0 a 3 domande** significa che sei pronta ad iniziare e a completare con successo il programma base DcG™. Puoi comunque fare gli esercizi che trovi sotto... e sfidare te stessa!

**Se hai risposto "Vero" da 4 a 7 domande** significa che hai necessità di aprirti un po' di più all'atteggiamento che vuole spezzare le abitudini e gli esercizi che troverai più avanti ti aiuteranno molto in questo. Attenzione, NON c'è niente che non va. Stai iniziando a scoprire cose molto importanti su di te che ti permetteranno di iniziare a rompere e cambiare quelle abitudini non più utili che ti trattengono, ancora, dal perdere peso.

Una volta terminati gli esercizi torna a fare il questionario e osserva i cambiamenti ottenuti.

**Se hai risposto "Vero" da 7 a 10 domande** significa che hai necessità fare un lavoro maggiore per aprirti al cambiamento. E il modo migliore per farlo è fare gli esercizi che trovi qui sotto e poi farli ancora. Attenzione, NON c'è niente che non va. Stai iniziando a scoprire cose molto importanti su di te che ti permetteranno di iniziare a rompere e cambiare quelle abitudini non più utili che ti trattengono, ancora, dal perdere peso.

Una volta terminati gli esercizi torna a fare il questionario e osserva i cambiamenti ottenuti.

Prima di iniziare con gli esercizi, ti invito a leggere quelle che sono le scuse più comunemente usate per NON cambiare, ovvero perché la gente sostiene di NON poter fare qualcosa di diverso!

- ✓ Non mi adatto tanto facilmente ai cambiamenti.
- ✓ Stanno succedendo troppe cose nella mia vita in questo momento perché io possa cambiare.
- ✓ Cambierò quando le circostanze saranno più favorevoli.
- ✓ Se avessi più tempo, o soldi, o amici, o spazio o... potrei cambiare.
- ✓ Il passato mi blocca dal fare i cambiamenti che vorrei. Quello che mi è successo quando ero piccola/o mi impedisce di cambiare.
- ✓ Altre persone mi impediscono di cambiare. Devo occuparmi dei miei figli, partner, genitori, ecc. e quindi non ne ho proprio il tempo.

Hai mai usato queste scuse? Si tratta di abitudini di pensiero che troppo facilmente possono fraporsi tra te e i tuoi obiettivi.

Una volta riconosciute per ciò che sono, e cioè semplicemente abitudini di pensiero anziché motivazioni vere, puoi cominciare a cambiarle.

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

Un'ultima cosa prima di continuare: vorrei che ti fermassi a riflettere su questo:



**Come ti sentiresti se ti svegliassi una mattina e fosse successo un miracolo, se la tua vita fosse diventata esattamente come volevi che fosse?**

**Fallo adesso: fermati e immaginala.**

- ✓ *Come sapresti che il miracolo ha avuto luogo?*
- ✓ *Che cosa vedresti?*
- ✓ *Che cosa udiresti?*
- ✓ *Che cosa proveresti?*
- ✓ *Quali cambiamenti sarebbero avvenuti nel tuo aspetto fisico?*
- ✓ *Nella tua salute?*
- ✓ *Nella tua vita di tutti i giorni?*
- ✓ *Nei tuoi rapporti con gli altri?*

Seguendo le istruzioni contenute in questo e-book e poi le regole del metodo DcG™ farai avverare questi sogni.

Semplicemente... rilassati, leggi e lascia che le idee, le parole, gli esercizi qui contenuti facciano presa su di te.

**È importante che segui gli esercizi se vuoi ottenere i risultati desiderati.** Nessuna tecnica presa singolarmente è una pillola magica per riuscire; invece, se la metti in pratica più e più volte, ti porterà pian piano a cambiare le tue abitudini e ad avvicinarti sempre di più al tuo obiettivo di peso forma e di benessere.

George Bernard Shaw diceva:

***"La gente dà sempre la colpa alle circostanze per ciò che è.  
Io non credo alle circostanze.  
In questo mondo gli uomini che vanno avanti sono quelli che si danno  
da fare e cercano le circostanze che desiderano e,  
se non riescono a trovarle, le creano."***

E tu hai iniziato a creare le TUE circostanze, quelle che ti stanno permettendo di raggiungere il tuo obiettivo, un passo dopo l'altro.

Troppo spesso molte persone cominciano percorsi, programmi per poi abbandonarli a metà percorso; si convincono che è troppo difficile, oppure che non hanno le qualità giuste.

Il problema di tale approccio è questo:

**se non assumi tu il controllo, la gestione della tua vita,  
qualcun altro lo farà per te.**

Certo, mi rendo conto che la parola "responsabilità" non è molto popolare di questi tempi. Decine, centinaia di persone, ogni giorno, scaricano le loro responsabilità sugli altri, dicendo: "Eh... ma non dipende mica da me!!! È lui che non ha fatto bene il suo lavoro... che è in ritardo... che ha sbagliato..." ecc. ecc.

C'è un altro modo però di intendere la responsabilità: ed è quello di vederla come una forma di controllo/gestione.

Vuoi essere tu a controllare/gestire la tua vita o preferisci che siano gli altri (la famiglia, i media, la società) a controllarla?

Vuoi essere tu padrone del tuo destino oppure preferisci essere la vittima della tua situazione?

Assumersi la responsabilità significa assumere il controllo di quelle sfere della vita su cui puoi esercitarlo e nello stesso tempo smettere di cercare di controllare ciò che non ti è possibile.

È molto facile prendersela con gli altri per i propri problemi, ma finché non decidi di vederti come il responsabile della tua situazione, allora non hai il potere di cambiarla.

Tutte le persone di successo sanno che assumersi la responsabilità è il primo passo verso una vita felice e soddisfacente.

Stephen Covey scrive a questo proposito:

***"Quando tiri su l'estremità di un bastone, tiri su anche l'altra.  
Pertanto, se decidi di assumerti la responsabilità della tua situazione,  
automaticamente attingi alla forza di cambiarla."***

Fermati un attimo e immagina che effetto ti farebbe assumere la responsabilità della tua vita, avere il potere di fare delle scelte e dei cambiamenti in ogni area della tua vita (dalla salute, all'aspetto fisico, alla famiglia, alle relazioni con gli altri, al lavoro, alle finanze, ecc.), lasciando perdere quanto non ricade sotto il tuo controllo e avere la piena padronanza di quanto dipende da te.

Se ti piace quello che stai immaginando, decidi adesso di assumerti la responsabilità della tua vita ad un livello nuovo, diverso.

W.H. Murray diceva:

*"Finché non c'è impegno, c'è esitazione, c'è la possibilità di tirarsi indietro, c'è inefficacia.*

*In ogni iniziativa c'è una verità elementare, ignorando la quale moltissime idee e splendidi piani muoiono nel nulla: nel momento in cui qualcuno decide di impegnarsi, allora subentra la provvidenza.*

***La decisione di prendersi l'impegno innesca una serie di eventi, che sollevano in proprio favore occasioni impreviste, incontri e assistenza materiale che nessuno mai avrebbe pensato di trovare sulla propria strada."***

E in te, c'è questo impegno? Sei pronta a riappropriarti della tua forza, della tua energia, di una nuova te magra e in salute?

Sei disposta a dare sufficiente importanza alle lezioni che riceverai tanto da seguire le semplici istruzioni che ti cambieranno la vita?

Anche se non sei convinta in un primo momento, è importante che capisci che puoi riuscire, nonostante te stessa! Tutto accadrà una lezione dopo l'altra...

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, alcune precisazioni importanti:

- ✓ Per ogni esercizio c'è una pagina apposta che ti dice cosa fare.
- ✓ Fai un esercizio al giorno, 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.
- ✓ 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.

**Il compito di oggi è:**

*NON bere la tua bevanda preferita.*

Se sei abituata a bere tè, caffè o bevande gassate, per oggi scegline una e NON berla. E rimani in ascolto di come reagisce il tuo corpo. Scegli tu cosa NON bere per oggi. L'importante è che sia una bevanda che ami particolarmente. L'abitudine a bere qualcosa (ad esempio tè o caffè) può essere difficile da spezzare, soprattutto se sono molti anni che lo bevi e "ormai" sei abituata a berla. Ma rompere questa abitudine causa un piccolo "shock" e inizia a rompere quelle catene che negli anni si sono formate.

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?

---

---

---

**COMPITI AGGIUNTIVI:**

Ecco compiti da fare nel corso della settimana: scegline 2 da fare, quelli che vuoi, l'importante è che li fai !!!

**Giornale:** leggerne uno diverso dal solito

**Rivista:** comprarne e leggerne una diversa

**Radio:** cambiare canale o ricominciare ad ascoltarla

**Spostamenti:** cambiare strada per andare a lavoro, o tornare a casa, o...

**Incontri pubblici:** andate ad un evento pubblico (mostra, museo, festa, ecc.)

**Lavoretti domestici:** fai qualcosa di nuovo, che non facevi

**Pittura o disegno:** usa penne, matite, acquerelli o quello che vuoi per disegnare!

**Il compito di oggi è:**

*Scrivere qualcosa per 10 minuti.*

Fai in modo che sia qualcosa che non scrivi di solito (quindi... elimina la lista della spesa! ☺)  
Potrebbe essere una storia, una poesia, l'inizio della tua autobiografia, un evento che ti è successo e che ti ha colpito particolarmente, una pagina del tuo nuovo diario...

Scrivere è un modo magnifico per concentrarsi; aiuta a chiarire che cosa si vuole dalla vita. Può darsi che non scriverai mai un libro (questo non lo so!) ma so che ci sono tante idee nella tua testa che aspettano di uscire.

La cosa importante è iniziare. La parte più difficile dello scrivere è buttare giù le prime parole. Basta quindi che inizi, anche se hai l'impressione di scrivere a casaccio. Non importa.

Puoi guardare fuori dalla finestra: cosa vedi?

Oppure... com'è la tua stanza?

Rallenta i tuoi pensieri e... scrivi quello che ti viene in mente...

Tranquilla! Nessuno dovrà mai vedere quello che hai scritto (a meno che tu non lo voglia!)

Scrivendo per 10 minuti avrai fatto un altro passo avanti verso la rottura delle abitudini e quindi verso il dimagrire con gusto!

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:**

*NON guardare la televisione... per tutto il giorno! E se di solito non la guardi, spegni la radio.*

Potrebbe essere impegnativo, ma so che puoi farcela. Abbandonarsi davanti alla TV è un'abitudine che hai acquisito senza pensarci, molto probabilmente.

Non ti sto dicendo che guardare la Tv ti fa ingrassare... ma ti dico che rimanere intrappolata dalle abitudini significa fare molta più fatica a dimagrire. E guardare la Tv è un'abitudine particolarmente forte. Probabilmente conosci bene la situazione: torni a casa da lavoro, ti siedi, accendi la Tv e ti metti a guardarla.

Oppure, sei a casa, devi stirare, devi fare da mangiare e per farti compagnia accendi la Tv. E continui a guardarla. E continui a guardarla. E continui a guardarla. E continui a guardarla. E il giorno dopo uguale. E la sera successiva uguale. Tranne poche trasmissioni valide, la tv è spesso noiosa. Il problema è che siamo abituati a guardarla senza pensarci.

Le ricerche dimostrano che guardare la tv è un'attività che non richiede applicazione intellettuale e che consente alle abitudini di mantenere tutta la loro forza.

Il vero piacere deriva dal coinvolgimento attivo nelle cose della vita. Guardare la tv può risucchiarti la vita senza che tu te ne accorga; quando l'accendi, stacchi la presa con te stessa. E la maggior parte delle volte, le ore che passi davanti alla tv sono tempo morto, sono tempo perso, che non torna.

Invece di passare ore davanti alla tv, utilizza quel tempo per fare altre cose, ad esempio leggere un libro, fare una passeggiata, o semplicemente stare con i tuoi pensieri. E la cosa fantastica è che hai usato questo tempo per rompere un'abitudine e perdere un po' di peso!

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?

---

---

**LEGGI QUI!**

Il compito di domani è quello di alzarsi un'ora prima del solito, quindi ricordati di puntare la sveglia questa sera!

**Il compito di oggi è:**

*Alzarsi un'ora prima.*

Molte persone hanno difficoltà ad alzarsi presto al mattino e a cominciare a carburare e quindi è molto facile che facciano affidamento sulle abitudini per mettersi in moto.

Ripensa al tuo comportamento. Se sei come la maggior parte delle persone, probabilmente scenderai dal letto barcollante, metti la caffettiera sul fuoco, ti lavi i denti e fai il resto ancora mezza addormentata, con gli occhi semi-chiusi. È molto facile che, come un robot, tu faccia una serie di attività pre-programmate, senza pensare coscientemente a quello che stai facendo.

Se poi metti la sveglia sull'ultimo orario possibile per farcela, inizierai la giornata già presa dalla fretta e infastidita, avendo appena il tempo di fare le cose indispensabili. Dal momento in cui apri gli occhi inizi la giornata col piede sbagliato. Ciò significa che sarai per tutto il giorno costretto a reagire agli eventi anziché ad essere tu a prendere l'iniziativa.

Svegliati allora un po' prima e assumi TU il controllo della tua vita!

E continua a rompere un'altra abitudine e a dimagrire con gusto!

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:**

*Fare una passeggiata di 15 minuti e pensare a è importante per te nella tua vita.*

È importante che dedichi uno spazio di tempo specifico per questa passeggiata, non ti limitare ad infilarla in qualche ritaglio di tempo. Se ti è utile programmalà con uno o due giorni di anticipo in modo da poterla fare con il tempo e l'attenzione necessaria.

Se sei una persona che ama svegliarsi presto, può valere la pena alzarsi un quarto d'ora prima per andare a fare la passeggiata. Altrimenti, ecco un'altra buona ragione per uscire dalla tua zona di comfort e alzarti di buon'ora, anche se solo per un giorno.

Oppure puoi farla rientrare nella pausa pranzo, o subito dopo il lavoro. La cosa importante è che trovi 15 minuti da dedicare completamente a questa passeggiata.

Inoltre, passeggiare è un modo fantastico per scaricare lo stress! Non è necessario che tu abbia una meta precisa, prenditela comoda. **RALLENTA** il passo, rimanendo in ascolto dei tuoi pensieri.

E mentre passeggi, focalizza la tua attenzione su questa domanda: "*Cosa è importante per me nella mia vita?*"

E lascia che i tuoi pensieri fluiscano serenamente, e lasciali fluire.

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) Quali sono stati i miei pensieri? Cosa è importante per me nella mia vita?

---

---

---

**Il compito di oggi è:**

*Fare un elenco delle cose che vuoi realizzare da qui a 1 anno.*

Più grandi saranno i tuoi sogni, più la tua vita cambierà. E insieme ai grandi sogni ci sono anche i piccoli sogni. Quelli che iniziano a farti cambiare la vita.

Focalizzare la tua attenzione sugli obiettivi e i sogni che vuoi raggiungere significa aumentarne la possibilità di raggiungerli e realizzarli.

Ti metto sotto alcune domande per aiutarti a concentrarti, ma ricordati... sono i tuoi sogni e le tue idee. Quelli che trovi qui sono solo tracce. Quindi:

- ✓ Quanto vuoi pesare tra 1 anno?
- ✓ Come vuoi che si sviluppino le tue relazioni personali nell'arco di quest'anno?
- ✓ Dove vorresti vivere?
- ✓ Come vedi lo sviluppo del tuo lavoro/carriera?

Scrivi almeno 10 cose che vuoi realizzare da qui ad 1 anno. In qualunque area della tua vita: lavoro, soldi, vita sociale, famiglia, fisico/salute, emozioni, crescita personale, svago, ecc.

**R A L L E N T A** i tuoi pensieri e lascia che fluiscano dalla tua mente.

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) Entro 1 anno voglio realizzare:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

**Il compito di oggi è:**

*Migliorare un po' la vita di qualcuno facendo una buona azione.*

Un gesto gentile è il dono più grande che tu possa fare ad un'altra persona. Quindi, il compito di oggi è compiere una piccola gentilezza. Non occorre che sia una cosa enorme. Potrebbe essere aiutare un collega a sistemare la scrivania, una vicina a portare le borse della spesa, aiutare una persona anziana ad attraversare la strada, un sorriso alle persone che incontri, ecc. Non importa cosa; l'importante è che sia un piccolo gesto gentile.

Pensa ai tuoi amici, colleghi, familiari: come puoi migliorare un po' la loro vita? C'è sempre qualcosa che puoi fare per qualcun altro per rendere la sua giornata un pochino più felice. È il dare per il gusto di dare, senza aspettarsi niente in cambio.

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?

---

---

---

## Feedback esercizi:

E adesso datti un feedback su come hai seguito gli esercizi rispondendo a queste domande:

a) *Quanti dei 7 passi hai seguito?*

1    2    3    4    5    6    7

Segna il numero dei passi compiuti. Moltiplica questo numero per 3 e scrivi sotto il risultato:

\_\_\_\_\_

b) *Quanti dei 2 compiti aggiuntivi hai fatto?*

1                      2

Segna il numero di quelli fatti, raddoppialo e scrivi sotto il risultato:

\_\_\_\_\_

Somma il totale dei due risultati ("a" e "b") e scrivi qui sotto il risultato:

\_\_\_\_\_

c) *Hai fatto una pausa durante la settimana? Cioè, c'è voluto più di una settimana per completare i 7 passi?*

Se sì, togliere 4 punti dal totale.

**Riscrivi qui sotto il nuovo totale:**

\_\_\_\_\_

## Com'è andata?

### Se il risultato è inferiore a 15

Per poter realizzare i tuoi obiettivi occorre che apporti dei cambiamenti nella tua vita. Il punteggio che hai raggiunto indica che ancora non ci sei riuscita. Ma ricordati: NON hai fallito! NON esistono fallimenti, esistono solo feedback. E adesso sai che, per raggiungere il tuo obiettivo di iniziare a cambiare atteggiamento e quindi dimagrire con gusto è importante che continui a fare gli esercizi.

### Se il risultato è tra 15 e 20

Bene! È un buon inizio! E per ottenere risultati ottimali è importante che fai un compito in più. Può essere uno dei 7 passi che hai saltato o puoi fare uno dei compiti aggiuntivi. Fallo adesso per mettere una marcia in più nel raggiungimento del tuo obiettivo!

### Se il risultato è 21 o più

Ottimo! Sei stata bravissima! E hai dimostrato a te stessa che puoi apportare cambiamenti significativi nella tua vita. Continua così! Sei sulla strada giusta per raggiungere il tuo obiettivo di dimagrire con gusto e mantenere il peso raggiunto!

\*\*\* \*\*

## Alcune esperienze

Gli esercizi che hai seguito pongono le basi del processo di rottura delle abitudini. Ogni volta che spezzi un'abitudine, indebolisci la rete e fai un passo avanti fondamentale lungo la strada del dimagrimento.

Molte persone, già durante questa fase, iniziano a perdere circa ½ chilo e c'è chi ne ha persi anche di più. Ti dico però che questo non è l'obiettivo primario di questa fase, che serve invece per mettere le fondamenta per **iniziare a dimagrire per sempre, senza riprendere i chili persi.**

Lo scopo principale di questa prima fase del metodo DcG™ infatti è quello di iniziare a farti rendere più consapevole di quante e quali sono le abitudini radicate nella tua vita per poi cambiarle, un passo dopo l'altro, un giorno dopo l'altro.

Stai iniziando a renderti conto di come e quanto le abitudini governano la tua vita e di come è veramente importante che diventi più consapevole di come ti comporti e di come pensi.

Ti riporto alcuni commenti di chi ha deciso di continuare con il programma DIMAGRIRE SENZA DIETA MA CON GUSTO

"ciao a tutti! 😊 sono molto contenta, ho iniziato da poco il programma e ieri, SORPRESA SORPRESA!!! Pesavo già 1,5 kg in meno...Sto dimagrendo, e senza quasi farci caso!! Spero di riuscire a diventare quella che ho sempre sognato! Grazie mille Stella!!"

GIU

Ciao a tutte! Io sono ottimista, penso proprio di essere sulla strada giusta! I tuoi consigli Stella li trovo proprio ottimi soprattutto perchè non ti limitano nella scelta del cibo e non ti rendono più schiava della bilancia! Non vedo l'ora di arrivare al traguardo. Ciao a tutte Ludo

Ragazze, che giornataccia!!!per quanto ero arrabbiata avrei mangiato un tavolo con tutte le sedie!!!! Pensando alla nuova me magra invece sono riuscita ad accontentarmi di un frullato 😊 domani si riparte, con nuova energia!!

MANU

Ciao a tutte!!! Grande soddisfazione oggi !!! Mi era preso un attacco di fame nervosa... mi sarei mangiata un barattolino di gelato !!! 😞 E invece????????? indovinate ?????????? Sono andata a fare una passeggiata...e poi anche un po' a correre!!!!

Daniela=1

Fame nervosa=0



DANI

Ciao Manu, la mia amica Graziella sta facendo il percorso e prima aveva fatto delle sessioni di consulenza con Stella via Skype. Ad oggi ha perso 7 chili ma soprattutto è una persona nuova! Quasi faccio fatica anch'io a riconoscerla!  
ciao Sere, benvenuta !!! in bocca al lupo!!!  
Vi abbraccio tutte!!!

BARBARA – Roma

Grandissimo successo oggi !!! Nonostante la giornata veramente NO e la voglia di abbuffarmi sul barattolo di nutella, ho bevuto 2 enormi bicchieri d'acqua e sono riuscita a distogliere l'attenzione dalla nutella!!! 😊 evvai !!!!

CAROL

*Ciao Manu, grazie!!! sono molto contenta!!! io sono arrivata alla lezione 10 e mi sono pesata solo alla lezione 8... dopo 25 giorni e lì ho scoperto di aver perso 2,5 kg! e poi... forse sono stata impaziente... perchè mi sono ripesata ieri e... WOW!!! avevo perso ancora 400 grammi! quasi mezzo chilo!!!*

*Ma sai soprattutto la cosa che mi ha fatto veramente piacere? è che mi sento molto meglio rispetto ad 1 mese fa... adesso sono molto meno nervosa, non mi arrabbio più per niente come prima... e anche gli altri lo notano!!! ho deciso di iscrivermi al programma completo, perchè visti i risultati di questo base... in quello completo chissà quante cose migliorerò!!!*

*te cosa fai? come sta andando il tuo percorso?*

*è bello avere qualcuno con cui condividere questa esperienza... grazie Manu!*

DANIELA

*"Ciao A tutte,*

*che bello una nuova sezione dove condividere i risultati. Bene sono molto contenta e voglio condividere con tutte voi i miei risultati sia a livello psicologico che estetici. Innanzi tutto da quando sono entrata nel programma base sono più calma e serena...mangio tutte le volte che voglio ed ho imparato a riassaporare con gusto il cibo con cui mi alimento.*

*La regola del bere un bicchiere d'acqua per capire se si tratta di vera fame è quella che mi ha aiutato tantissimo come quella del rallentare...(anche se all'inizio ho fatto un pò di fatica a metterla in pratica)*

*Sono veramente soddisfatta di Stella anche perchè in via privata mi sta aiutando moltissimo è cordiale e sempre puntuale nelle sue risposte.*

*Ad oggi ( lezione 8 sono dimagrita 6 chili e conto di dimagrire altri 18 kg 😊 nel momento in cui mi iscriverò al programma completo ( e sono sicura che ce l'ha farò!)*

*Mi sono iscritta al metodo DcG perchè una mia amica che conosce Stella me lo ha consigliato...e non smetterò mai di ringraziare la mia amica graziella che mi ha fatto veramente un grosso regalo che non ha prezzo.*

*Ciao a tutte e diamoci dentro!!"*

BARBARA – Roma