



COME TENERE SOTTO CONTROLLO
LA VOGLIA DI
CIBO

eBook

Complimenti!

Complimenti per la tua decisione! Hai in mano l'E-book che ti permetterà, attraverso un percorso guidato, semplice ed estremamente efficace, di scoprire come fare a tenere sotto controllo le voglie di cibo.

Applicando e seguendo i passi descritti qui, non solo ho imparato a non lasciarmi prendere dalle voglie improvvise, ma sono anche dimagrita e non sono più ingrassata. E potrai farlo anche te, se seguirai e metterai in pratica quello che trovi qui.

Le tecniche che trovi qui 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 e a esprimere le loro potenzialità per raggiungere il (loro) successo.

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 (Allenatore Mentale ed Emozionale)** 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.

Come **Life Coach** aiuto i miei clienti a definire cos'è per loro il successo e a raggiungerlo, e quindi: ad avere più motivazione in quello che fanno (o vorrebbero fare), a gestire/eliminare lo stress, a trovare un equilibrio tra vita privata e lavorativa, a sentirsi più sicuri, ad avere maggior stima di sé, a trovare la propria strada/il proprio scopo e a raggiungerlo.

Svolgo attività di **Weigth 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.

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 imparare come fare a tenere sotto controllo le voglie di cibo e dimagrire!

Buona lettura e appiicazione!

Stella Laurini

La voglia di cibo e le abitudini

Se ti è mai capitato di avere una voglia improvvisa di cibo, sai che ci si sente come se la si dovesse esaudire immediatamente. Inoltre, la maggior parte delle volte la voglia è di una cosa specifica, come la cioccolata, la pizza, le patatine, il gelato, ecc.

Ecco cosa devi sapere: qualsiasi voglia tu possa aver provato è frutto di un comportamento appreso (che poi è diventato un'abitudine).

Questo significa che non sei nata o nato con quella voglia e che, se l'hai imparata, puoi anche disimpararla, spesso nel giro di pochi minuti.

In questo E-book troverai 2 tecniche: se ti trovi nel mezzo di una crisi da voglia di cibo, ti insegno un metodo molto semplice per ridurre o addirittura eliminarla in meno di 2 minuti; se invece vuoi riprogrammare la tua mente affinché smetta una volta per tutte di avere voglia di un cibo particolare, puoi passare alla seconda tecnica...

Ma facciamo un passo alla volta. Abbiamo detto che qualsiasi voglia tu possa aver provato è frutto di un comportamento appreso, che è diventato un'abitudine.

Le abitudini sono per loro natura incredibilmente potenti. Ci aiutano ad automatizzare la vita in modo da poter liberare l'attenzione e l'impegno rendendoli disponibili per altri usi.

Se ci pensi, è sorprendente la velocità con cui le acquisiamo. Basta lasciare le chiavi della macchina o di casa nello stesso posto per un paio di volte, ed ecco che questo diventa un'abitudine.

Ti ricordi quanto è stato difficile quando hai imparato ad allacciarti le scarpe? Oggi lo fai senza pensarci!

O quando hai imparato a guidare l'auto: dovevi prestare attenzione a tutta una serie di azioni differenti da fare, azioni che oggi sono diventate delle abitudini.

Man mano che cresciamo le abitudini controllano funzioni sempre più complesse, e più invecchiamo più abitudini accumuliamo e consolidiamo.

Il punto è che quei comportamenti che all'inizio richiedevano la tua attenzione, oggi sono diventate abitudini alle quali non fai più caso. E il punto è proprio questo: NON ci fai più caso!

È diventato tutto talmente automatico che ormai non presti più attenzione a come fare a guidare, a lavarti i denti, o ad allacciarti le scarpe.

Ma c'è anche il lato negativo delle abitudini, perché possono anche automatizzare e mantenere attivi comportamenti che ci fanno star male, che ci portano a risultati negativi, come l'abitudine a mangiare quando non abbiamo fame, che ci porta a ingrassare.

Il problema principale delle abitudini è che non rimangono isolate, ma intessono una tela insieme ad altre abitudini: ciascuna è collegata alle altre. Infatti si parla di "rete di abitudini", di "ragnatela di abitudini", nella quale molte persone rimangono intrappolate senza sapere come

uscirne. E le abitudini alimentari si radicano profondamente all'interno della rete delle abitudini.

Questo è il motivo per il quale le diete falliscono: mettendoti a dieta ti sforzi di rompere quelle abitudini alimentari che si sono radicate nel tempo ma così facendo vai ad intaccare solo una minima parte della ragnatela di abitudini, e trascuri tutte le altre che le saldano assieme.

Quindi non basta intervenire solo su quelle poche abitudini legate direttamente al cibo e all'esercizio fisico. Occorre spezzare anche quelle che le mantengono vive.

Tieni conto che se hai chili in più o se sei in sovrappeso è perché sei intrappolata in una serie di abitudini negative che sono più potenti della tua forza di volontà. Ecco perché le tecniche che ti spiego più avanti lavorano a un livello diverso.

Nel nostro mondo, dove il cibo è sempre facilmente accessibile, mantenere il peso stando a dieta richiede uno sforzo continuo e consapevole di mangiare meno. Ma così come siamo incapaci di resistere al sonno, così il cervello annulla la mente e ci spinge a mangiare.

Quindi, come possiamo cambiare il corso delle cose? La risposta si fonda NON sulla dieta, bensì sull'esigenza di modificare il nostro modo di reagire ai segnali mandati dal cervello, cioè sulla modificazione del comportamento.

TECNICA n. 1 – Attingi alla tua magrezza interiore¹

Se in questo momento hai una voglia e vuoi eliminarla immediatamente, basta che segui le mie istruzioni fino in fondo e questa svanirà. Forse ti sembrerà una magia, ma non lo è, è scienza pura.

Quello che stiamo per fare comprende la chiusura di alcuni punti del nostro corpo usati nell'agopuntura (questa tecnica straordinaria è stata ideata dal dottor Roger Callahan, autore di *Tapping the Healer Within*).

Ciascuno di questi punti controlla il flusso di energia nel corpo, perciò tappandone alcuni nell'esatta sequenza che ti indicherò riuscirai a controllare le tue voglie e andare avanti tranquilla o tranquillo.

All'inizio questo processo può sembrare un po' strano, ma funziona. Dovrai essere capace di concentrarti veramente per qualche minuto, poiché è importante che continui a pensare al cibo che hai scelto per tutta la durata dell'esercizio al fine di eliminare la voglia.

Prima di fare l'esercizio leggi tutti i passi fino alla fine.

1. Concentrati sulla tua voglia per un momento. Ora valuta su una scala da 1 a 10, a partire dal basso. È importante fare questo perché così dopo potremo valutare quanto sarà diminuita.

Quindi, chiudi gli occhi e pensa al cibo di cui hai voglia. Su una scala da 1 a 10, quanto è forte la tua voglia?

¹ Tratto da: *Posso farti dimagrire*, P. McKenna

2. Continua a pensare al cibo di cui hai voglia e nel frattempo con due dita, una per ogni mano, picchiettatevi sotto agli occhi per dieci volte.
3. Ora picchiettati sotto la clavicola.
4. Continua a concentrarti sul cibo e picchiettati sotto l'ascella.
5. Ora metti una mano davanti a te e con l'altra picchietta sul dorso tra anulare e mignolo.
6. Apri gli occhi. Chiudili.
7. Continua a picchiettare, apri gli occhi e guarda prima in basso a destra poi in basso a sinistra.
8. Continuando a picchiettare, rotea gli occhi facendo un giro di 360 gradi in senso orario e poi di nuovo ma in senso antiorario.
9. Sempre concentrandoti sul cibo di cui hai voglia, canticchia i primi versi di "Tanti auguri a te", in modo udibile.
10. Ora conta forte da 1 a 5 (1, 2, 3, 4, 5).
11. Adesso canticchia di nuovo i primi versi di "Tanti auguri a te", in modo udibile.
12. Ripeti l'inizio della sequenza. Sempre pensando al cibo scelto, picchietta dieci volte sotto gli occhi.
13. Ora sotto la clavicola
14. Sotto l'ascella
15. Bene, fermati e controlla: su una scala da 1 a 10, a che livello è adesso la tua voglia?

Se non è sparita del tutto, basterà ricominciare tutta la sequenza finché non sparisce. Potrebbe essere necessario ripeterla due o tre volte prima di aver eliminato la voglia alla radice, anche se la maggior parte

delle persone riferiscono di essere riusciti a portarla ad un livello gestibile già dopo la prima o seconda volta.

Ormai la vostra tua voglia dovrebbe essere ridotta a un livello perfettamente gestibile, se non sparita del tutto. Se dovesse mai ritornare, sarà sufficiente ripetere il procedimento tutte le volte che vorrai e liberartene per sempre!

TECNICA n. 2 – Smetti di mangiare un alimento... per sempre!²

Con questo esercizio scoprirai come fare in modo di non desiderare mai più un particolare alimento una volta per tutte. La maggior parte delle persone sceglie il cioccolato, il pane, i biscotti o altri tipi di cibi a cui non sanno rinunciare.

Ricordati di eseguire questo esercizio solo se vuoi davvero smettere di mangiare un certo alimento per sempre! Se invece vuoi solo diminuire la tua voglia di quel cibo, fai l'esercizio: *“Attingi alla tua magrezza interiore”*.

Prima di fare l'esercizio leggi tutti i passi fino alla fine.

1. Pensa a un cibo che odi, che davvero ti disgusta. Se non trovi niente perché ti piace proprio tutto, pensa di mangiare un piatto di mozziconi di sigaretta spenti, o un piatto di peli umani...

2. Ora voglio che pensi di avere davvero davanti a te un piatto colmo del cibo che odi. Ora immagina di annusarlo e di mangiarlo, senti il sapore e l'odore, intanto premi pollice e indice di entrambe le mani tra loro.

Immagina di sentire quel cibo sulle labbra, premi le dita tra loro finché non ti senti leggermente disgustato.

Quando inizi ad avere una leggera nausea, fermati e rilassa le dita.

² Tratto da: *Posso farti dimagrire*, P. McKenna

3. Adesso voglio che pensi all'alimento che vuoi smettere di mangiare, ma nel farlo devi fare in modo di pensare come sarebbe un piatto colmo di quel cibo.

4. Ora, rendi quell'immagine sempre più grande, sempre più gigantesca, più grande di te e ancora di più. Continua ad ingigantirla e portala sempre più vicina a te e poi falla passare attraverso di te e lasciala uscire dall'altra parte.

5. Pronta? Pronto? Premi tra loro pollice e indice, tenendo bene a mente il sapore del cibo che odi e nello stesso tempo immaginando di mangiare un po' di quello che ti piace.

6. Ora immagina che l'alimento che ti piace sia mischiato a quello che odi.

7. Immagina di mangiare i due cibi insieme, quello che ami e quello che odi, continuando a sentire la sensazione e il sapore sulle labbra e in bocca. Continua a immaginare di mangiare nella tua mente, di ingoiare lentamente, premendo intanto pollice e indice insieme. Ecco, continua ancora, ancora, ancora, sempre di più, finché non ne puoi più, poi fermati.

8. Ora pensa al cibo che ti piace e ti accorgerai della differenza che si è verificata dentro di te.

9. Puoi ripetere la procedura tutte le volte che vuoi fino a eliminare del tutto il tuo desiderio per un certo cibo. Quindi non sarai più schiavo delle tue voglie.

Conclusione

Prima di salutarti e darti appuntamento al prossimo E-book, permettimi di ricordarti alcune cose fondamentali:

1. **Dimenticati delle diete.** Per sempre. Le diete non sono altro che un buon esercizio per ingrassare e sentirsi dei falliti
2. **Le persone molto spesso mangiano perché si annoiano,** o si sentono sole o tristi o stanche o per una qualsiasi altra delle centinaia di ragioni emotive, nessuna delle quali ha a che fare con la fame vera, quella biologica, fisica. Questo è il motivo per cui molte persone non si sentono mai sazie.
3. Se anche tu mangi per uno dei motivi descritti sopra (o per qualsiasi altra delle centinaia di ragioni emotive), chiediti: ***Ho davvero fame o voglio solo cambiare il mio umore?***
4. Se hai chili in più o sei in sovrappeso, **NON** è colpa tua. **È il risultato naturale della tua programmazione mentale attuale,** e non c'è dieta o farmaco che tenga che possa aiutarti a dimagrire. Il solo modo per dimagrire e risolvere il problema una volta per tutte è lavorare sulla mente inconscia e cambiare il tuo rapporto col cibo per sempre.

Se vuoi saperne di più su come fare a dimagrire imparando ad usare il potere della tua mente inconscia (e quindi risolvere il problema alla radice), iscriviti e ricevi **GRATIS** gli Special E-book per **dimagrire senza dieta ma con gusto:**

<http://dimagrirecongusto.com/dimagrire-con-dcg/>

Dimagrire con Gusto - **DcG™**
<http://www.dimagrirecongusto.com>

CONTATTI:

DimagrireConGusto™

Stella Laurini

Autrice del libro:

[Dimagrire senza dieta ma con Gusto, ed. Mind](#)

web: www.dimagrirecongusto.com

e-mail: info@dimagrirecongusto.com

Skype: dimagrirecongusto