

Stella Laurini



**DIMAGRIRE SENZA DIETA
MA CON GUSTO**

Indice

Introduzione

di Lucia Giovannini

3

Premessa

5

Prima parte

L'allenamento mentale

12

Seconda parte

L'alimentazione

46

Terza parte

L'allenamento fisico

68

Quarta parte

Imparare a prendersi cura di sé

85

Quinta parte

L'allenamento emozionale

94

Sesta parte

L'allenamento energetico-spirituale

111

Conclusione

120

Introduzione

Gli uomini implorano dagli Dei la salute e non pensano di avere in mano, essi stessi gli strumenti per conservarla.

Democrito

Da circa venti anni tengo corsi sia in Italia che all'estero per aiutare privati ed aziende a vivere meglio. E ben presto ho capito una cosa: che il miglioramento personale (essere al meglio, fare di meglio) è uno stile di vita.

E questo stile di vita di non può non passare attraverso l'alimentazione (possibilmente senza violenza e con un buon impatto sul pianeta - quindi vegana) il movimento, la giusta respirazione, la forma fisica e la vitalità.

Il corpo infatti è il veicolo che usiamo per vivere su questa terra.

Ed è anche il tempio della nostra anima.

E la bellezza è il nutrimento dell'anima.

E per bellezza non intendo necessariamente i canoni estetici che molti media ci propongono e che troppo spesso sono irrealistici o comunque svaniscono negli anni.

Intendo armonia, equilibrio, luminosità, grazia. E sono attributi sia del nostro corpo che della nostra psiche.

Perché in realtà non c'è separazione tra l'uno e l'altra.

Ecco perché anche il dimagrimento va affrontato da questo punto di vista, come *Dimagrire con Gusto* con questo libro vi guida a fare.

Se vogliamo davvero un cambiamento anche in questo ambito, se vogliamo dimagrire in maniera facile e duratura, l'idea non è di fare l'ennesima dieta del momento ma di abbracciare nuovi modi di pensare, di agire, di scegliere, di gestire il proprio mondo emozionale e di mangiare.

Ovvero di abbracciare passo dopo passo un nuovo stile di vita.

Più uno schema di pensiero (o comportamento) viene ripetuto, più si crea un percorso neuronale preferenziale. E questo avviene sia quando pensiamo di non potere influenzare la nostra salute e il nostro peso, come ad esempio quando mangiamo in maniera esagerata o fumiamo come delle ciminiere, sia quando invece mangiamo cibo sano, facciamo attività fisica regolarmente, siamo pazienti, proviamo amore, meditiamo eccetera. Più facciamo o pensiamo qualcosa, più quel percorso neuronale si rinforza e quel qualcosa diventa una abitudine per noi. E la nostra stessa vita è fatta dalle abitudini che la governano.

Quali sono le vostre abitudini? Quali sono le vostre routine? Avete una pratica quotidiana che vi alleni alla vitalità, all'energia e vi porti salute e benessere e un dimagrimento facile e naturale?

Nel mio libro *Mi merito il meglio* parlo di routine ad alto o a basso impatto.

Le routine di alto impatto sono quelle che ci muovono nella direzione desiderata, che ci aiutano a stare meglio, ad avere più energia, più vitalità, a far funzionare meglio il nostro corpo, ad avere una mente più lucida. Sono le abitudini funzionali alla salute e al benessere.

Le routine di basso impatto invece sono quelle che ci rubano energia, che ci fanno aumentare di peso anno dopo anno, che ci rendono letargici, assonnati, che minano il nostro benessere. Sono le abitudini disfunzionali che pian piano ci trasformano nella peggior versione di noi stessi.

In questo metodo troverete 101 passi per creare facilmente le vostre routine ad alto impatto. Gli esercizi di queste utilissime schede lavorano a vari livelli: fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Mentre percorrete i vari passi di questo metodo sappiate che state percorrendo la strada del cambiamento. Ricordatevi allora di essere gentili con voi stessi. Fin da questo momento smettete ogni critica. Criticare non serve a niente. Quando ci criticiamo i cambiamenti avvengono nella lotta. Ma è una lotta con noi stessi. Chi vince allora?

Siate gentili con voi stessi. E soprattutto siate pazienti mentre state imparando il vostro nuovo stile di vita. Se cadete aiutate la parte di voi che è per terra a rialzarsi. Smettete di terrorizzarvi con i vostri pensieri e trattatevi piuttosto come fareste con qualcuno che amate veramente!

Buon viaggio!

Lucia

autrice dei best seller *Mi merito il meglio*, *Tutta un'altra vita* e *Libera la tua vita* ed. Sperling & Kupfer

PREMESSA

Sono davvero un problema i chili in più?

Uno dei problemi più diffusi legati all'attuale stile di vita è sicuramente quello del sovrappeso. Sempre più persone oggi ne soffrono e secondo le ultime statistiche questo è un problema che riguarda una gran parte della popolazione mondiale e tende a coinvolgere sempre di più anche la fascia di età medio bassa, includendo quindi gli adolescenti e persino i bambini. Le ragioni sono legate a diversi fattori: una errata alimentazione, insufficiente esercizio fisico, predisposizione ereditaria, l'ambiente, gravidanze, problemi ormonali, stress, farmaci e invecchiamento.

Oggi il problema dei kg in più è vissuto spesso come un problema prevalentemente di immagine. Ma il è davvero solo un problema estetico?

Purtroppo no! Quello che viene spesso sottovalutato è il rischio potenziale per la salute. Lo dimostra il fatto che la maggior parte delle persone si rivolge al dietologo o inizia un qualsiasi programma per dimagrire alle porte dell'estate. Ma essere in sovrappeso NON è semplicemente un problema legato al fattore estetico, è una condizione che può esporci presto o tardi a malattie serie. È stato tra l'altro dimostrato che i rischi per la salute provocati dal sovrappeso non sono solo legati ai gravi problemi dell'obesità, ma sono associati anche a un aumento di peso relativamente ridotto.

Dove stiamo andando

E la situazione NON va migliorando, anzi. Secondo i dati forniti dall'Oms¹, globalmente nel 2008 1,5 miliardi di adulti (con più di 20 anni) erano in sovrappeso. Di questi, 200 milioni di uomini e circa 300 milioni di donne erano obesi. La quota di popolazione in condizione di eccesso ponderale cresce al crescere dell'età, passando dal 19% tra i 18 e i 24 anni a oltre il 60% tra i 55 e i 74 anni, per poi diminuire lievemente nelle età più anziane (55,9% tra le persone con più di 75 anni).

Obesità e sovrappeso, prima considerati problemi solo dei Paesi ricchi, sono ora in crescita anche nei Paesi a basso e medio reddito, specialmente negli insediamenti urbani e sono ormai riconosciuti come veri e propri problemi di salute pubblica. La condizione di sovrappeso è infatti il quinto fattore di rischio per i decessi a livello mondiale e causa ogni anno la morte di circa 2,8 milioni di adulti. In particolare l'obesità infantile suscita preoccupazione, avendo raggiunto livelli allarmanti: nel 2010, circa 43 milioni di bambini sotto i 5 anni di età sono stati stimati in sovrappeso. La gravità della diffusione dell'obesità infantile sta anche nel fatto che i bambini obesi rischiano di diventare adulti obesi.

E dove vogliamo andare

Non ti ho detto tutte queste cose per buttarti ancora più giù, ma per farti una domanda molto importante:

Che cosa è cambiato in questi anni?

Cosa ha causato un così rapido aumento delle persone con chili in più, in sovrappeso e obese?

¹ OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità

Certo, c'è più disponibilità di tutti i cibi e conoscere i principi fondamentali di una sana alimentazione diventa ogni giorno più importante. Ma i fattori che maggiormente hanno influito sull'aumento delle persone in sovrappeso sono di natura che possiamo definire mentale, emozionale e spirituale.

Cosa intendo dire?

Ti faccio un esempio:

Anna ha 48 anni, è mamma di 2 bambini di 7 e 9 anni. Lavora mezza giornata come commessa in un negozio di scarpe (lavoro del quale non è particolarmente soddisfatta, ma che non può lasciare, perché le permette di aiutare a mantenere la famiglia) e l'altra mezza giornata sta con la famiglia. Ha una vita ricca di impegni, legati principalmente ai due figli: la scuola, il calcio, la piscina, le lezioni di chitarra...

Il tempo che riesce dedicare a se stessa è, da ormai molti anni, sempre meno.

Le sue priorità sono i figli, il marito, la casa, il lavoro.

I pomeriggi in cui è a casa da lavoro, mentre aiuta i figli a fare i compiti, si ritrova spesso inconsapevolmente a mangiucchiare e a spiluccare del cibo.

Il "mangiucchiare" è diventata una forma di "ricompensa" e coccola che si fa, di gratificazione per tutte le cose che fa per gli altri.

E questo "vizio" l'ha portata a ingrassare, dopo la seconda gravidanza, di 15 kg, a sentirsi gonfia, goffa, poco attraente e pesante e a vergognarsi, spesso, di uscire (se non per gli impegni obbligatori familiari e lavorativi).

Nel corso degli anni ha fatto diete, ha provato sistemi diversi, dalle palestre ai centri di dimagrimento, ma sempre con lo stesso risultato: qualche volta perdeva peso per poi riacquistarlo con gli interessi.

Cosa ha impedito ad Anna di dimagrire e soprattutto mantenere il peso raggiunto nel tempo?

Anna, come tante altre donne, ha dedicato gran parte della sua vita e delle sue giornate agli altri (marito, figli, ecc.), dimenticandosi di se stessa.

E la mancanza di attenzione per il proprio benessere, per se stessa, il bisogno di sentirsi importante, giorno dopo giorno, sono diventati sempre più pressanti e hanno trovato sfogo nella modalità più semplice: il mangiare.

Sempre più spesso il sovrappeso è un problema che nasconde dietro un "mondo" di altre problematiche che, se non vengono risolte, non ti permettono di dimagrire definitivamente. E sembra diventare ogni giorno più difficile non solo riuscire a dimagrire, ma soprattutto mantenere il peso ideale anche per chi è già in forma.

Ogni giorno è una lotta continua tra calorie, cibi dietetici, diete fai da te, nuove soluzioni "miracolose" e chi più ne ha, ne metta. E così la confusione aumenta sempre di più.

E anch'io mi trovo in questa situazione.

Io e il peso

Tanti anni fa anch'io ero in sovrappeso e odiavo il mio corpo. Mi guardavo allo specchio e quello che vedevo era una persona che non si piaceva. Lo specchio era diventata fonte di continue critiche verso la me riflessa. Qualunque cosa indossassi mi stava male (questo era quello che credevo e che mi ripeteva) e il risultato era che finivo per stare in casa o per coprire quel corpo che non accettavo. Avevo provato diete, centri estetici, di dimagrimento, barrette e pasticche-togli-fame. Ma niente aveva funzionato a lungo termine.

Finché un giorno ho toccato il fondo. Dopo l'ennesima delusione qualcosa è scattato in me e ho detto "BASTA". Non avrei più accettato di star male, di vedermi e sentirmi grassa, inadeguata, sbagliata. E da lì è iniziata la mia ricerca di una soluzione che potesse essere definitiva. Mi sono messa a studiare, a cercare, finché, un ostacolo dopo l'altro, una scoperta dopo l'altra ho iniziato a capire come fare a dimagrire e ritrovare il mio peso ideale definitivamente.

E oggi sono qui per dirlo anche a te. Perché oggi so che si può stare in forma senza diete, rinunce, ecc. Io ci sono riuscita, migliaia di persone prima di te ce l'hanno fatta e puoi riuscirci anche te. Seguimi e lo scoprirai, ma soprattutto lo vivrai in prima persona, come lo ha vissuto Anna e molte altre persone. Ecco come continua la sua storia:

Anna, sfiduciata dai numerosi tentativi falliti, si è avvicinata al metodo Dimagrire con Gusto® per ritrovare il suo peso ideale con un po' di scetticismo.

Ma già applicando le prime regole il suo atteggiamento è cambiato: ha iniziato a vedere e sentire i primi risultati:

-NON si sentiva a dieta

-si sentiva più sgonfia

-più rilassata

-riusciva a dormire meglio

-i jeans gli stavano meglio, meno aderenti e stretti

E, dopo circa 1 mese, il primo responso: era dimagrita di 2,3 kg senza stare a dieta, senza pesare i cibi, semplicemente seguendo le prime regole fondamentali.

Oggi Anna, a distanza di circa 7 mesi, dopo aver continuato a seguire il programma DcG® è dimagrita di 15 kg e ha raggiunto il peso che tanto desiderava. E soprattutto ha ritrovato quel benessere interiore, quel tempo per sé che le ha permesso di vivere meglio la sua famiglia e la sua vita.

Dimagrire è semplice (se sai come fare)

È quello di cui sono convinta oggi: che dimagrire sia semplice. Si tratta solo di sapere come fare a renderlo tale. La maggior parte delle persone, e forse anche tu che stai leggendo, starai pensando: "Non è vero. Dimagrire non è semplice, è faticoso e richiede sacrificio e bisogna stare a dieta, e non si può mangiare niente di quello che ci piace e..."

E una volta lo pensavo anch'io ed era una mia convinzione. Credevo che se volevo tornare in forma avrei dovuto fare fatica e sacrifici, avrei dovuto rinunciare ai cibi che tanto amavo, insomma... sarei dovuta stare a dieta tutta la vita e quindi vivere una vita d'inferno.

Quante volte hai pensato anche tu cose così o simili? Quante volte ti sei detta:

"Eh... dimagrire è difficile..."

"Per dimagrire devo stare a dieta... lunedì comincio..."

"Non riuscirò mai a tornare in forma... non riesco a stare a dieta..."

Ciascuno di noi ha delle idee ben precise su come debbano andare le cose. E le idee fisse che abbiamo non sono altro che convinzioni. E sono proprio le convinzioni che determinano la direzione della nostra vita.

Le convinzioni che abbiamo creano la nostra realtà.

Le convinzioni che avevo, avevano creato la realtà d'inferno in cui vivevo. Poi un giorno ho detto "basta" e ho deciso che avrei cambiato le cose. Ho iniziato a cambiare ciò che credevo possibile e vero.

E se le tue convinzioni sul dimagrire, sul corpo, sul mangiare fossero sbagliate?

Aspetta, non sto dicendo che è così, non ancora.

Quello che ti chiedo è di riflettere sul fatto che forse, se fino ad oggi non sei riuscita a dimagrire e soprattutto a mantenere il peso desiderato, forse le tecniche che hai usato non sono le più efficaci e i pensieri e le convinzioni che ci stavano dietro forse non erano le più utili.

“Follia è fare sempre le stesse cose e pensare di ottenere risultati diversi” . A. Einstein

Durante i corsi, una delle prime cose che spiego è che si può dimagrire con gusto e ritrovare il proprio peso ideale definitivamente, imparando a usare mente, corpo ed emozioni in modo efficace.

So che in questo momento ancora non ci credi. Come ti dicevo, anch'io all'inizio non ci credevo. Fino ad oggi la tua parte razionale era convinta di determinate cose, gli era stato detto che per dimagrire bisognava stare a dieta, quindi stai tranquilla se, all'inizio, ci saranno delle resistenze. Probabilmente andando avanti penserai che alcune cose non sono possibili, e in quei momenti ritornerai con la mente alle prime pagine del libro, nelle quali ti anticipavo tutto questo.

Il punto è che la mente, unita al corpo e alle emozioni è estremamente potente. E imparare a usarla al meglio ti permette di scoprire come fare a ritrovare il tuo peso ideale per sempre, di ritrovare quel benessere e quell'equilibrio che oggi sembra essere svanito.

Perché le diete NON servono a NIENTE.

Ciao Stella.

Sto leggendo la prima lezione del programma. Mi chiedi informazioni sulle mie precedenti esperienze in fatto di diete. Ho cominciato a 15 anni e ora ne ho 57. All'epoca ero quasi 20 chili meno, ma non bastava. Ne ho provate tante: ipocalorica, indice glicemico, quella del minestrone, iperproteica, quella basata sulle intolleranze ecc. Ho sempre ottenuto dei risultati anche se per dimagrire, di solito, otto chili ci mettevo un anno. Poi li ho ripresi tutti. Il benessere durava ...un attimo e la frustrazione 24 ore su 24. Ho detto molte volte negli ultimi anni: "Basta, la parola dieta è sparita dal mio vocabolario" e invece sono ancora qui.

Quello che voglio è imparare un corretto rapporto col cibo che, spero, mi porti anche a dimagrire. Sono stata anche da uno psicologo che però ho frequentato per poco tempo per problemi di lavoro. Capisco che dietro il cibo ho problematiche che non riesco a far affiorare se non in minima parte, ma fino ad ora non ho avuto il successo che speravo

Spero di non essermi dilungata troppo.

A presto, Olimpia

Ti sei mai chiesta perché non sei ancora magra?

So che questa non è una domanda che fa piacere sentirsi fare o farsi...Ma è fondamentale.

Ti sei mai chiesta cosa ti differenzia da una persona magra per natura?

Sì, lo so, anche questa non è piacevole e forse è anche peggiore! Ma anche questa è fondamentale. Perché se davvero vuoi ritrovare il tuo peso ideale e mantenerlo nel tempo devi sapere cosa fanno le persone magre per natura per essere tali. E non intendo persone anoressiche, che sono magre-malate e che hanno problemi col cibo; intendo persone che mangiano quello che vogliono pur rimanendo sempre magre. Ed è una delle cose che scoprirai andando avanti a leggere.

Una delle prime cose che devi sapere è che le persone naturalmente magre, che mangiano quello che vogliono, quando vogliono senza ingrassare, NON seguono diete. Ebbene sì: la dieta è un qualcosa che non serve assolutamente a niente, anzi. La dieta è un ottimo esercizio per ingrassare e sentirsi dei falliti².

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che oltre il 90% delle persone che hanno tentato di dimagrire con una dieta hanno fallito. Fermati un attimo a riflettere sul fatto che, se anche solo una delle diete proposte funzionasse, il problema sarebbe già stato risolto e tu non saresti qui a leggere e cercare un nuovo metodo. Il fatto è che più si tenta di fare diete e si fallisce, più ci si convince di non essere in grado di dimagrire. Quindi, se quello che hai fatto e/o stai facendo non funziona, allora devi fare qualcosa di diverso. Ed è quello che imparerai a fare qui.

Quanto è importante per me dimagrire?

La dieta, intesa nel senso classico del termine, è qualcosa che funziona se la segui per tutta la vita. Ma se sei qui non credo che tu sia disposta a rinunciare a determinati alimenti per tutta la vita, o che tu voglia dover sempre pesare quello che mangi...

Io non lo ero. Ed ero anche convinta che quella NON fosse la strada giusta. La voglia di cambiare, di fare qualcosa di diverso è la prima molla che ti permette di ottenere risultati differenti. E forse quello che ti ha spinto a leggere questo libro è proprio la speranza, il desiderio, quella vocina che, dentro di te, ti ha detto che forse c'è un modo diverso di tornare in forma e a star bene con te stessa.

Ciao Stella, che dire, il mio percorso procede davvero bene. Ho iniziato a fare anche un pochino di esercizio fisico (il trasloco in questo senso aiuta!) e ad oggi ho perso 15 kg e mi sento veramente bene. Grazie davvero, sei una persona speciale.

Gabriella dopo 3 mesi: -15 kg

Ognuno di noi ha gli strumenti necessari per migliorare la qualità della propria vita, pochi hanno il manuale delle istruzioni per usarli. Grazie al questo libro puoi trovare il tuo manuale delle istruzioni per tornare ad essere in forma e a star bene con te stessa.

NOTA:

Ti sarai accorta che il libro è scritto al femminile, perché la maggior parte delle persone che ho aiutato e a cui ho fatto Coaching³ sono donne. Questo non significa che questo metodo e questo libro non vada bene anche per gli uomini... anzi!

Semplicemente ho deciso di scrivere al femminile per differenziarmi da quello che è il mondo dei libri classico, scritto in prevalenza al maschile.

Quindi se sei un uomo ti chiedo semplicemente di accogliere quello che leggerai che andrà a toccare la tua parte femminile e di trasformare il resto in maschile...

Inizia il tuo viaggio

Ciao Stella buon inizio di settimana... allora rispondo alle tue domande ieri mi sono pesata e con

² Paul McKenna, "Posso farti dimagrire", ed. TEA

³ Coaching è un rapporto di partnership che si stabilisce tra Coach e cliente con lo scopo di aiutare quest'ultimo ad raggiungere i propri obiettivi, in diversi ambiti della propria vita. Coach: Allenatore Mentale, è un facilitatore del cambiamento.

grande piacere invece di 69 la mia bilancia segnava 66,9 Quanto ho messo in pratica la prima lezione circa per il 50% la seconda invece l'ho vista solo oggi per l'inconveniente che non l'avevo vista... credo... ma da oggi cerco di recuperare..... un abbraccio CINZIA

P.s. mi sento un pochino meglio... anche se in alcuni momenti quei stati di tristezza mi buttano un po giù so che quello che devo fare lo posso fare solo io nessuno mai potrà farlo per me sono sempre tanto impegnata ... comunque andrò avanti a presto... Stella.

A differenza di altri testi, “Dimagrire senza dieta ma con Gusto” è un libro che riguarda il dimagrire, eppure, come noterai andando avanti e mentre metti in pratica quello che leggi, scoprirai che si tratta di molto di più. È l'affermazione con te stessa che questo è il tuo momento, qualunque cosa accada, per raggiungere il tuo benessere e il tuo peso forma.

Perché “qualunque cosa accada”? Perché raggiungere un sogno richiede determinazione, voglia di farlo, energia. Perché chi abbandona perde, ma perde prima di tutto con se stessa.

Ci sono persone che iniziano, fanno i primi passi, magari frequentano un seminario e poi incontrano un ostacolo lungo la strada. A volte ricadono in attacchi di fame emozionale, o sembrano non ottenere risultati e quindi giungono alla conclusione: “Non fa per me, per me non funziona”. E sicuramente non funzionerà per queste persone. Perché, come dice I. B. Singer⁴:

***Se continuate a ripetervi che le cose andranno male
quasi sicuramente vi scoprirete profeta.***

Questo è un libro che ti dà tecniche e discipline diverse, ti offre un approccio olistico, un sostegno a 360 gradi per aiutarti a dimagrire e ritrovare il tuo peso ideale, il tuo benessere e un nuovo equilibrio.

Prima di andare avanti nella lettura ti suggerisco di crearti un “diario di viaggio”, un quaderno al quale hai accesso solo tu e che ti accompagna lungo il percorso.

*** **

Ed ecco una breve presentazione di quello che troverai:

nella prima parte troverai 32 schede nelle quali ti illustrerò le 6 regole d'oro. È la parte di allenamento mentale, che ti permette di scoprire come fare a usare la tua mente per dimagrire e star bene.

Nella seconda parte troverai 20 schede che riguardano la parte di alimentazione, per imparare a nutrirti per dimagrire, mantenere il tuo peso, sentirti in forma e piena di energia.

La terza parte comprende 14 schede che ti guidano nel fare allenamento fisico, perché per dimagrire e mantenere il tuo peso ideale nel tempo l'esercizio fisico è fondamentale e qui imparerai a farlo diventare qualcosa di piacevole.

La quarta parte ti aiuta a ritrovare la tua bellezza esteriore, dandoti suggerimenti, segreti per prenderti cura di te dal punto di vista fisico con 8 schede specifiche.

⁴ scrittore polacco naturalizzato statunitense, autore di lingua yiddish; fu insignito del premio Nobel per la letteratura nel 1978.

Nella quinta sezione iniziamo a lavorare sulla parte emozionale, perché non siamo fatte solo di corpo e mente ma anche e soprattutto di emozioni. In questa sezione hai 16 schede che ti guidano verso la riscoperta e l'acquisizione di una più alta stima di te, di una maggior sicurezza, di una nuova capacità di gestire le tue emozioni per dimagrire e star bene.

Nell'ultima parte troverai 11 schede per lavorare sulla parte energetica: come respirare per migliorare la tua energia, come visualizzare per potenziare le tue capacità e migliorare i tuoi risultati.

Quindi ti auguro buona lettura e applicazione! E ti ricordo che io sono al tuo fianco in questo viaggio!

Con affetto
Stella

INTRODUZIONE ALLE SCHEDE PER L'ALLENAMENTO MENTALE

La mente, unita al corpo, alle emozioni e allo spirito, è un qualcosa di estremamente potente. E imparare a usarla al meglio ti permette di scoprire come fare a dimagrire con gusto e a ritrovare il tuo peso ideale per sempre, quel benessere e quell'equilibrio che oggi sembra essere svanito. Purtroppo, però, la mente umana è talmente potente che, se non sai indirizzarla e usarla per il tuo benessere può portarti anche a star male e a ingrassare. Ebbene sì: con la forza della mente possiamo sia dimagrire e tornare in forma, ma possiamo anche ingrassare.

Imparando a usare al meglio il sistema mente-corpo-emozioni e spirito anche tu puoi Dimagrire con Gusto® e ritrovare e mantenere il peso ideale per sempre⁵.

Buona lettura e applicazione!

⁵ Per approfondire gli esercizi presenti nelle schede partecipa ai corsi DcG®. Per informazioni: www.dimagrirecongusto.com

SCHEDA 1:

Obiettivo: CAMBIARE ABITUDINI e ATTEGGIAMENTO

Tecnica: “Le diete nel cassetto”

Che cosa serve:

Questo esercizio si svolge in due parti, per la prima parte serve un cassetto vuoto o uno spazio in un armadio, tutte le riviste/libri dove parlano di diete, ecc. Per la seconda parte serve un ambiente tranquillo.

Tempo previsto: 5 + 3 minuti

Come si svolge:

Prima parte:

1. Libera un cassetto o un posto dove puoi mettere tutte le diete e NON vederle più.
2. Prendi tutti i fogli, riviste ecc. dove ci sono le diete e, **FISICAMENTE**, mettile nel cassetto e chiudilo.
3. Di a te stessa, a voce alta: *“Ho fatto un ottimo lavoro”* e **SORRIDI!** 😊

Seconda parte:

1. Siediti dove puoi stare comoda.
2. Fai 3 respiri profondi e al terzo respiro chiudi gli occhi.
3. Immagina te stessa mentre prendi tutte le diete (come hai fatto nell’esercizio precedente, questa volta **SOLO** nella TUA MENTE) e le ripone nel cassetto.
4. Fai quindi un profondo respiro e apri gli occhi.
5. Di a te stessa, a voce alta: *“Ho fatto un ottimo lavoro”* e **SORRIDI!** 😊

Risultati attesi:

Una leggerezza mentale come di liberazione dalle catene delle diete che per anni ti hanno impedito di ritrovare il tuo peso ideale.

SCHEDA 2:

Obiettivo: CAMBIARE ABITUDINI e ATTEGGIAMENTO

Tecnica: “La bilancia nell’armadio”

Che cosa serve:

Uno spazio in un armadio, o la cantina o il garage, la bilancia che usi per pesarti, il tuo quaderno, una penna

Tempo previsto: 3 minuti.

Come si svolge:

1. Prendi la bilancia, pesati e segna sul quaderno la data di oggi e il tuo peso
2. Crea dello spazio nell’armadio o in cantina/garage
3. Prendi la bilancia che usi per pesarti e mettila nell’armadio (o portala in cantina o in garage). Ti peserai tra 3 settimane.
4. Di a te stessa, a voce alta: “*Ho fatto un ottimo lavoro*” e SORRIDI! 😊

Risultati attesi:

Una volta messa via la bilancia, dopo il primo momento di “panico”, proverai una sensazione di sollievo e di liberazione. Non sarai più obbligata a pesarti tutti i giorni. Ti sentirai e sarai libera di gestirti autonomamente (cosa che imparerai a fare andando avanti nella lettura del libro), e questo ti permetterà di assumerti la responsabilità delle tue azioni e delle tue scelte.

SCHEDA 3:

Obiettivo: CAMBIARE ABITUDINI e ATTEGGIAMENTO

Tecnica: “Romperle le abitudini quotidiane: cambio posto”

Che cosa serve:

Il tavolo dove mangi di solito, il momento della colazione, del pranzo o della cena.

Tempo previsto: 2 minuti.

Come si svolge:

A pranzo, a cena o a colazione cambia il posto in cui ti siedi di solito a tavola e mangia nel nuovo posto. Se mangi da sola apparecchia la tavola dalla parte opposta a dove mangi solitamente.

Se ti viene in mente: *“Ma che senso ha?”*, e/o: *“Non ha senso... non mi serve per dimagrire...”* usa un mantra che ti porterai dietro per tutto il libro: **“Zitta c... o!”**

Quindi ringrazia la tua mente razionale per il suo aiuto e vai avanti.

Risultati attesi:

Inizialmente un senso di leggero spaesamento, come se quello non fosse il “tuo” posto (e in effetti non lo era). Poi una sensazione di adattamento.

La capacità di notare e renderti conto di cosa succede quando cambi un’abitudine ben radicata: le sensazioni che potresti provare sono di meraviglia, di sorpresa, d’insofferenza, di stranezza...

SCHEDA 4:

Obiettivo: CAMBIARE ABITUDINI e ATTEGGIAMENTO

Tecnica: “Romperle le abitudini quotidiane: spegni la TV”

Che cosa serve:

La televisione e/o la radio.

Tempo previsto: una giornata.

Come si svolge:

NON guardare la televisione per tutto il giorno e se di solito non la guardi, spegni la radio. Utilizza quel tempo che avresti passato davanti alla TV per fare altre cose, ad esempio leggere un libro, fare una passeggiata, o semplicemente stare con i tuoi pensieri.

Risultati attesi:

Se sei una consumatrice accanita di TV potresti andare in “astinenza”. Un giorno senza televisione ti aiuterà a renderti conto di quanto eri dipendente. Potresti scoprire che passavi molto tempo “morto” davanti alla televisione che invece puoi utilizzare per fare cose più utili per il tuo benessere fisico e mentale.

SCHEDA 5:

Obiettivo: CAMBIARE ABITUDINI e ATTEGGIAMENTO

Tecnica: “Romperle le abitudini quotidiane: *NON bere la tua bevanda preferita*”

Che cosa serve:

Una bottiglietta d’acqua da ½ litro.

Tempo previsto: una giornata.

Come si svolge:

Se sei abituata a bere tè, caffè o bevande gassate, per oggi scegline una, 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.

Risultati attesi:

Se sei una consumatrice accanita di quella bevanda potresti andare in “astinenza”. Ricordati che è solo per un giorno.

Se la bevanda che hai deciso di togliere è una bibita gassata alla sera ti sentirai più sgonfia.

SCHEDA 6:

Obiettivo: CAMBIARE ABITUDINI e ATTEGGIAMENTO

Tecnica: “Cambiare il modo di comportarsi all’interno di un gruppo⁶”

Che cosa serve:

Il gruppo di persone che frequenti di solito (a lavoro o tra gli amici).

Tempo previsto: una giornata.

Come si svolge:

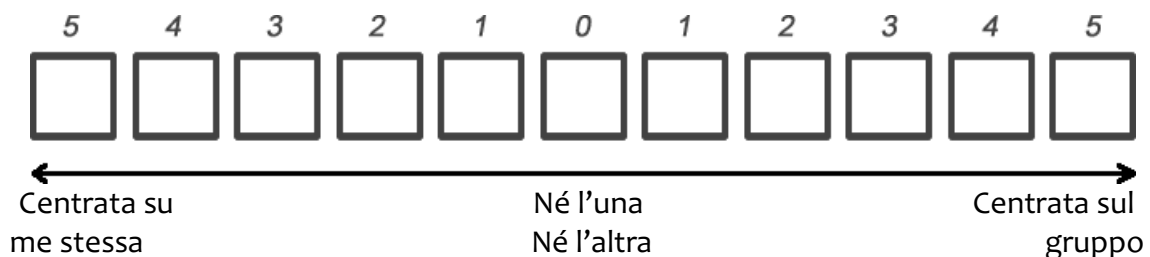
Il carattere che hai quando sei in gruppo può essere differente rispetto a come ti presenti quando sei da sola. Un ottimo esempio sono le riunioni familiari: tutti si ricopre un ruolo e in queste occasioni è difficile non ritornare al “personaggio” che tutti si aspettano tu sia. Ed è molto probabile 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.

Essere **centrati sul gruppo** significa: anteporre le necessità degli altri 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 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 sugli altri metti in primo piano te stessa. Se sei di solito più egocentrica, concentrati di più sul gruppo.

Risultati attesi:

Una nuova consapevolezza del fatto che anche tu puoi cambiare comportamenti e abitudini.

⁶ Tratto da: “La Dieta Senza Dieta”, Ben Fletcher - Karen Pine - Danny Penman, Tea Edizioni

SCHEDA 7:

Obiettivo: CAMBIARE ABITUDINI e ATTEGGIAMENTO

Tecnica: “Cosa NON sono più disposta ad accettare”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, un ambiente tranquillo, una musica rilassante.

Tempo previsto: 15 minuti.

Come si svolge:

1. Ritaglia nell'arco della giornata 15 minuti in cui puoi stare tranquilla, nei quali nessuno ti disturba.
2. Prendi il tuo quaderno, la penna e scrivi in cima alla pagina: “Cosa NON sono più disposta ad accettare nella mia vita?”
3. Fai 3 respiri profondi e scrivi un elenco di 10 cose che NON sei più disposta ad accettare (ad es. di essere in sovrappeso, di far fatica a camminare, di non poter mangiare serenamente...) Scrivi tutto quello che ti viene in mente, lascia libero spazio ai tuoi pensieri.

Risultati attesi:

Il sapere cosa NON vuoi più avere nella tua vita è un primo passo per scoprire successivamente quello che vuoi davvero.

SCHEDA 8:

Obiettivo: GUSTA E RALLENTA

Tecnica: “1° regola: GUSTA e RALLENTA”

Che cosa serve:

Essere a pranzo o a cena. Il piatto con il cibo, la forchetta o il cucchiaio. Puoi fare l'esercizio anche nel caso in cui non usi le posate (ad esempio se stai mangiando un panino)

Tempo previsto: 20 minuti.

Come si svolge:

- ✓ Mastica L E N T A M E N T E e assapora tutto il gusto possibile
- ✓ Mastica ogni boccone 20 volte (se non riesci inizia con 10 volte)
- ✓ Goditi fino in fondo il sapore di ciò che stai mangiando, ascolta le sensazioni che ti da, il piacere di gustarti quello che stai mangiando senza altri pensieri.
- ✓ Quando mastichi conta mentalmente ogni “masticata”. Se hai dei bambini piccoli puoi farlo come gioco con loro.
- ✓ Tra un boccone e l'altro POGGIA FORCHETTA E COLTELLO SUL PIATTO. Questo è fondamentale per concedere al fisico il tempo per accorgersi di quello che sta facendo. Se non usi le posate di 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.

Risultati attesi:

Il mangiare diventa qualcosa di più piacevole e appagante, digerisci meglio, hai minor senso di pesantezza, hai più energia dopo mangiato, ti senti più leggera, ti senti meno gonfia.

SCHEDA 9:

Obiettivo: GUSTA E RALLENTA

Tecnica: “Pianificazione del calendario”

Che cosa serve:

Un calendario o un’agenda (va bene anche quella del cellulare).

Tempo previsto: 5 minuti.

Come si svolge:

Prendi un calendario e, per le prossime 3 settimane, segna quante volte e quando vuoi prendere l’impegno con te stessa di applicare la regola: GUSTA e RALLENTA. L’obiettivo è quello di non trovarti in difficoltà se non riesci ad applicarla ogni volta che mangi (e all’inizio per qualcuno è difficile applicarla sempre, perché escono fuori preponderanti le vecchie abitudini di mangiare velocemente).

Chiediti: *quante volte penso di poter applicare la 1° regola durante la prossima settimana?*

Possono essere 2 volte, 3, 4, ecc. quelle che ritieni fattibili per te.

Una volta che hai deciso il numero di volte, segnalo sul calendario, scegliendo se la applicherai a pranzo o a cena e per ultimo impostati la sveglia sul cellulare per ricordarti gli impegni presi.

Risultati attesi:

Il mangiare rallentando e gustando diventa qualcosa di automatico e non hai più bisogno di pensarci.

SCHEDA 10:

Obiettivo: GUSTA E RALLENTA

Tecnica: “Mangia consapevole”

Che cosa serve:

Essere a pranzo o a cena. Nessuna distrazione (NO giornale, NO TV, NO computer, ecc.)

Tempo previsto: 20 minuti.

Come si svolge:

Trascorri il tempo del pranzo o della cena solo a mangiare: senza televisione, senza radio, senza giornale, senza riviste, senza telefono, senza computer, ecc.

Mentre mangi NON ci devono essere altre distrazioni. Se ti distrai il cibo “va giù” e non ti accorgi nemmeno di aver mangiato. Questo soprattutto all’inizio, quando ancora la nuova abitudine non è stata creata. Un po’ per volta poi ti accorgerai che diventerà un atteggiamento sempre più automatico e il vecchio comportamento sarà sostituito con quello nuovo. Diventerà un bisogno del tuo corpo che inizierà a sentirsi meglio.

Risultati attesi:

Digerisci meglio, ti senti meno gonfia, hai minor senso di pesantezza, hai più energia dopo mangiato, ti senti più leggera.

SCHEDA 11:

Obiettivo: GUSTA E RALLENTA

Tecnica: “Mangia con gli occhi bendati”

Che cosa serve:

Essere a pranzo o a cena. Un foulard oppure un fazzoletto o una benda per occhi.

Tempo previsto: 20 minuti.

Come si svolge:

Il gioco consiste nel mangiare con gli occhi chiusi. E per aiutarti a tenerli chiusi, dopo che ti sei messa a tavola con il cibo nel piatto, prendi il foulard o fazzoletto, bendati gli occhi e inizia a mangiare. Presta attenzione alle sensazioni che provi, a come cambiano e a come sono diverse rispetto a quando mangi con gli occhi aperti. E poi segnati sul quaderno le nuove e diverse sensazioni che hai provato.

Ti suggerisco di fare questo gioco 1 o 2 volte alla settimana, anche in compagnia (con i tuoi figli, marito, moglie, compagna, compagno...). Può essere un'occasione per condividere nuove esperienze con le persone a te care e al tempo stesso ti aiuta a ri-ascoltare il tuo corpo.

Risultati attesi:

Una maggior capacità di mangiare gustandoti il cibo, di rallentare e masticare lentamente e quindi maggior piacere. Una migliore digestione, lo stomaco meno gonfio, minor senso di pesantezza, più energia e leggerezza dopo mangiato.

SCHEDA 12:

Obiettivo: GUSTA E RALLENTA

Tecnica: “Visualizzazione *Gusta e Rallenta*”

Che cosa serve:

Un ambiente tranquillo.

Tempo previsto: 4 minuti.

Come si svolge:

1. Mettiti in un posto dove puoi stare comoda e rilassata. Fai un respiro profondo e chiudi gli occhi.
2. Immaginati seduta a tavola, con davanti il piatto con il pranzo (o la cena).
3. Osservati mentre avvicini la mano al piatto e prendi la forchetta, fai il primo boccone, lo porti alla bocca e inizi a masticare con gusto, assaporandolo, sentendo le sensazioni piacevoli del gustare quel boccone.
4. Guarda te stessa mentre mastichi per 20 volte il cibo, godendo di tutte le sensazioni piacevoli che il gustare quel singolo boccone ti da e poi mentre appoggi la posata dopo ogni boccone, vicino al piatto.
5. Ripeti i passaggi dall’inizio per almeno 5 bocconi, godendo di tutte le sensazioni piacevoli che gustare il cibo ti da.

Risultati attesi:

Maggior facilità nel rallentare e gustare quando successivamente sei a tavola.

SCHEDA 13:

Obiettivo: LASCIA UN AVANZO

Tecnica: “2° regola: LASCIA un AVANZO”

Che cosa serve:

Essere a pranzo o a cena. Un piatto possibilmente con un angolo “diviso”. Va bene anche un piatto standard, puoi usare una posata per dividerlo.

Tempo previsto: 20 minuti.

Come si svolge:

Forse sarà successo anche a te... a me, come a molte bambine e bambini, i genitori dicevano: *“Finisci tutto quello che hai nel piatto, perché al mondo ci sono tanti bambini che muoiono di fame!”* E allora io mi sentivo in colpa se lasciavo qualcosa nel piatto... Quando rimaneva qualcosa perché ero proprio piena e strapiena, mi veniva in mente l’immagine di quei poveri bambini e quindi... VIA! A ripulire il piatto fino a farlo tornare nuovo!

Vuoi sapere una notizia “sconvolgente”?

NON È VERO! Anche se tu lasci qualcosa nel piatto, i bambini che muoiono di fame NON sono più contenti o mangiano loro! Certo, so che è uno spreco buttare il cibo. Il punto è che devi decidere se te lo vuoi “buttare addosso” o se lo vuoi buttare nel secchio. Perché se ti mangi gli avanzi, stai trattando il tuo corpo come la pattumiera.

Se vuoi dimagrire con gusto e ritrovare il tuo peso ideale, un passo fondamentale è iniziare a trattare il tuo corpo con il rispetto che si merita e NON come un secchio per gli avanzi. Questo esercizio ti aiuta proprio in questo: metti nel piatto la porzione che prenderesti di solito e togline un po’.

Tra l’altro, chi t’impedisce di mettere da parte quello che non finisci e mangiarlo in un secondo momento? Poi, un po’ per volta, vedrai che questa regola cambierà, perché imparando ad ascoltare il tuo corpo inizierai a fare le porzioni di cui il tuo corpo ha realmente bisogno e quindi non avrai più bisogno di lasciare avanzi nel piatto.

Risultati attesi:

Mangi meno e, un po’ per volta, non fai più fatica a lasciare l’avanzo, perché ti diventa naturale fermarti quando inizi a sentirti sazia.

SCHEDA 14:

Obiettivo: LASCIA UN AVANZO

Tecnica: “Il piatto da dessert”

Che cosa serve:

Essere a pranzo o a cena. Un piatto da dessert.

Tempo previsto: 20 minuti.

Come si svolge:

So che lasciare un avanzo nel piatto può non essere facile, in questo caso c'è un trucco che puoi usare per aggirare l'ostacolo: quando mangi, invece di usare il piatto classico da portata, usa il piattino da dessert. Così facendo automaticamente ridurrai le porzioni e così l'avanzo rimarrà direttamente nel piatto di portata o nella pentola.

Quindi, prendi un piattino da dessert, metti la porzione di cibo da mangiare (che essendo il piatto più piccolo sarà minore) e buon appetito! Usa il piattino da dessert almeno 3 volte alla settimana, per 3 pasti differenti.

Risultati attesi:

Mangi meno e, un po' per volta, non fai più fatica a lasciare l'avanzo, perché ti diventa naturale fermarti quando inizi a sentirti sazia.

SCHEDA 15:

Obiettivo: SCOPRIRE LA FAME VERA

Tecnica: "3° regola: Bevi 2 bicchieri d'acqua"

Che cosa serve:

Una bottiglia d'acqua da ½ litro da portare sempre con te.

Tempo previsto: 1 giornata.

Come si svolge:

Spesso a tavola si continua a mangiare anche quando non si ha più fame. Se ci pensi quando sei a tavola e stai mangiando a un certo punto senti quando sei sazia e lo stomaco dice "BASTA". Poi però a volte ci sono vocine che dicono: *"Però... ancora un po'... un altro boccone... cosa sarà mai..."* E così poi subentra la gola e si mangia troppo. Ci si sente strapiene e arrivano i sensi di colpa.

Quindi, se adesso non sai distinguere tra la fame vera e la fame emozionale in realtà anni fa lo sapevi fare; poi un po' per volta questa capacità è andata persa. Ecco alcune indicazioni per aiutarti a chiarire la differenza tra fame emotiva e fame fisiologica:

la fame emotiva è improvvisa e urgente. La fame fisica, invece, è graduale. Magari cominci a sentire un leggero brontolio dello stomaco e se non mangi probabilmente puoi arrivare a sentirti stanca o addirittura a sentirti mancare.

La fame emotiva NON può essere soddisfatta col cibo; quella fisica sì. Se continui a mangiare e NON ti senti mai soddisfatta è perché in realtà NON hai bisogno di cibo, ma di cambiare stato d'animo.

Come fare quindi a distinguere i due tipi di fame?

Per la giornata di oggi (o di domani se è sera) preparati una bottiglia d'acqua da ½ litro e, quando ti viene voglia di mangiare, bevi metà della bottiglia da ½ litro o due grandi bicchieri d'acqua e se a quel punto hai ancora fame, sai che è fame fisica, mentre se la fame passa, sai che è fame emozionale. Prima di finire la bottiglia assicurati di averne un'altra o di poter riempire quella che hai, per averla sempre disponibile.

Risultati attesi:

Inizi a spezzare quell'automatismo che ti portava a mangiare anche quando non avevi davvero fame.

SCHEDA 16:

Obiettivo: SCOPRIRE LA FAME VERA

Tecnica: Il “?”

Che cosa serve:

Un foglio bianco A4, un pennarello, dello scotch.

Tempo previsto: 3 minuti.

Come si svolge:

Quando ti veniva un attacco di fame emozionale, la mente ti portava in automatico verso la dispensa o il frigo, dove sa che c'è cibo. Quello che faremo oggi è mettere qualcosa che ti ricordi, quando arrivi sul luogo “incriminato” (la cucina per la maggior parte delle persone) che quella che stai provando NON è fame vera, ma è fame emozionale.

Quindi prendi il foglio, il pennarello e disegna un gigantesco PUNTO INTERROGATIVO.

Ora attacca il PUNTO INTERROGATIVO sul frigo, sulla dispensa e dovunque tu sai che la tua mente e il tuo corpo vanno perché c'è cibo.

Ci sono persone che hanno messo il "?" fuori dal frigo, dentro al frigo, nel congelatore, in ogni armadietto della dispensa, perché per loro così funziona.

Il “?” è lì per ricordare a te stessa di fermarti prima di afferrare uno snack e di porti questa domanda:

Ho davvero fame o voglio solamente cambiare il mio umore?

Se ti rendi conto che quello che vuoi in realtà è cambiare umore, NON ci sarà cibo in grado di aiutarti.

Risultati attesi:

Se dovesse venirti un nuovo attacco di fame emozionale il comportamento automatico ti portava ad andare a cercare cibo. Ma adesso lì trovi il "?" che crea un'interruzione e ti permette di chiederti: *"Ho fame vera o è solo fame emozionale?"* e ti permette di iniziare a spezzare quell'automatismo.

SCHEDA 17:

Obiettivo: SCOPRIRE LA FAME VERA

Tecnica: Il potere dell'immaginazione

Che cosa serve:

Questo esercizio si svolge in due parti. Serve il tuo quaderno, una penna e un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 12 minuti

Come si svolge:

Prima parte: scrivi 3 cose che ti piace fare e che puoi fare quando vuoi (ad es. leggere un libro, ascoltare la tua musica preferita, ecc.). Scegline 1, quella che preferisci e che puoi fare SEMPRE.

Seconda parte: mettiti seduta comoda, senza avere niente in mano. Fai un respiro profondo e mentre butti fuori l'aria chiudi gli occhi e pensa a te stessa mentre ti viene un attacco di fame emozionale. Se non sei consapevole di quando ti vengono, inventatene uno.

Cosa vedi? Cosa ti dici? Che sensazioni provi?

Guardati mentre vai verso la cucina (o dove sai che di solito cerchi il cibo).

Sei arrivata davanti al frigo e lì ti fermi perché vedi il "?".

Osserva te stessa mentre ti fermi davanti al "?" e ti chiedi: "*È fame VERA o è fame emozionale?*" E ascolta quella vocina che dice: "*È fame emozionale!*"

Ascoltati mentre ti dici: "*Posso, devo e voglio scegliere di fare qualcos'altro invece di mangiare. E scelgo di andare a [INSERISCI IL NUOVO COMPORTAMENTO]...*"

E guardati mentre ti allontani dal frigo e vai a fare [QUELLO CHE HAI SCELTO].

Senti la soddisfazione per aver fatto una cosa diversa, per essere riuscita a sconfiggere quell'attacco di fame emozionale, osserva te stessa mentre sorridi e ti dici: "Ce l'ho fatta!" e godi di tutte le sensazioni positive che l'aver ottenuto questo grande successo ti dà! Quindi fai un respiro profondo, riapri gli occhi e torna a leggere.

Risultati attesi:

Con questo esercizio continui a interrompere quell'automatismo e inizi a dare un comando diverso alla tua mente e inizi tu a controllare il cibo e NON è più il cibo che controlla te.

SCHEDA 18

Obiettivo: SCOPRIRE LA FAME VERA

Tecnica: Esercizio “Io perché mangio?”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, concentrazione e voglia di dimagrire.

Tempo previsto: 7 minuti.

Come si svolge:

Molte persone in sovrappeso mangiano per cercare di migliorare il proprio stato d’animo: 9 volte su 10 una persona mangia NON perché ha fame ma perché sente una forte emozione emotiva. Ma quando mangi per queste ragioni NON sarai mai sazia e soprattutto NON riuscirai a cambiare il tuo stato d’animo (se non, forse, per quei pochi istanti in cui mangi). Segna quindi, tra quelli che trovi qui sotto, quali sono i motivi che ti spingono a mangiare.

Mangio perché mi sento/quando mi sento...

<input type="checkbox"/>	arrabbiata	<input type="checkbox"/>	frustrata
<input type="checkbox"/>	stressata	<input type="checkbox"/>	umiliata
<input type="checkbox"/>	delusa	<input type="checkbox"/>	ferita
<input type="checkbox"/>	insoddisfatta	<input type="checkbox"/>	odiata
<input type="checkbox"/>	triste	<input type="checkbox"/>	insicura
<input type="checkbox"/>	ansiosa	<input type="checkbox"/>	annoziata
<input type="checkbox"/>	confusa	<input type="checkbox"/>	gelosa
<input type="checkbox"/>	depressa	<input type="checkbox"/>	sola
<input type="checkbox"/>	disgustata	<input type="checkbox"/>	perduta
<input type="checkbox"/>	spaventata	<input type="checkbox"/>	brutta
<input type="checkbox"/>	imbarazzata	<input type="checkbox"/>	respinta
<input type="checkbox"/>	una fallita	<input type="checkbox"/>	Stupida
<input type="checkbox"/>	ho paura	<input type="checkbox"/>	travolta dagli eventi

Scrivi sul tuo quaderno le altre cose che ti spingono a mangiare.

Risultati attesi:

La nuova consapevolezza di cosa ti portava a mangiare ti aiuta a creare un’interruzione di quei comportamenti che prima erano automatici.

SCHEDA 19:

Obiettivo: SCOPRIRE LA FAME VERA

Tecnica: “Aumenta la tua consapevolezza”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, concentrazione e voglia di dimagrire.

Tempo previsto: 1 giornata.

Come si svolge:

Per la giornata di oggi (o di domani se è sera) prendi il tuo quaderno e fai una “X” ogni volta che mangi per fame emozionale (quindi per un qualunque motivo che NON sia la fame vera). Importante: renditi conto che NON sei tu sbagliata, che ci sono dei meccanismi che sono diventati talmente automatici che spesso non ce ne rendiamo neanche conto, ma che si possono “spezzare” e interrompere.

Risultati attesi:

Ritrovare la CONSAPEVOLEZZA, il primo fattore del cambiamento. Inizierai a capire cosa succede nella tua mente quando mangi per fame emozionale: potrebbe venirti in mente qualcosa di triste, forse ti fai dei film molto reali, con dialoghi e audio, provi una sensazione di tristezza e allora ti alzi e vai verso la cucina in cerca di qualcosa per cambiare stato d’animo.

SCHEDA 20:

Obiettivo: MANGIARE QUANDO HAI FAME VERA

Tecnica: “4° regola: Mangia quando hai fame vera (a scala della fame)⁷”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, il momento del pranzo o della cena.

Tempo previsto: 4 minuti.

Come si svolge:

Quante volte ti capita di alzarti da tavola e di sentirti eccessivamente piena e di renderti conto che, un'altra volta, hai mangiato troppo? Per aiutarti a capire quando cominciare a mangiare e quando fermarti ecco uno strumento molto efficace che si chiama “La scala della fame”: è una scala va da 1 (“Fisicamente indeboliti”) a 10 (“Nauseati”).

Utilizzare la scala della fame ti permette di imparare ad ascoltare il tuo corpo e le sue esigenze “vere”, non quelle dettate dalle emozioni.

Riscrivila scala sul tuo quaderno, prenditi qualche minuto per sintonizzarti col tuo corpo e rispondere a questa domanda: ‘*quanta fame ho adesso e come mi sento?*’

1. *Fisicamente indebolita*
2. *Famelica*
3. *Abbastanza affamata*
4. *Leggermente affamata*
5. *Indifferente*
6. *Piacevolmente soddisfatta*
7. *Sazia*
8. *Pieni*
9. *Strapiena*
10. *Nauseata*

Come scrive Paul McKenna⁸, ognuno di noi è diverso, ma, come regola generale, avrai voglia di mangiare quando sei intorno al livello 3 o 4 della scala, cioè quando sei piuttosto affamata. Se aspetti di essere al livello 1 o 2, il tuo fisico entra in fase di digiuno e mangerai molto di più di quanto in realtà ti serva e quindi tutto il “di più” finirà come scorta sotto forma di grasso.

Risultati attesi:

Una maggior capacità di ascoltare il tuo corpo, una migliore conoscenza di te, dei tuoi bisogni veri e quindi di mangiare quando hai davvero fame.

⁷ Tratto da: “Posso farti dimagrire”, Paul McKenna, ed. TEA

⁸ idem

SCHEDA 21:

Obiettivo: MANGIARE QUANDO HAI FAME VERA

Tecnica: “Sazietà e fame”

Che cosa serve:

Un ambiente tranquillo.

Tempo previsto: 4 minuti.

Come si svolge:

Chiudi gli occhi, fai un profondo respiro e ripensa all’ultima volta in cui ti sei sentita veramente affamata, quel momento in cui ti saresti mangiata anche il tavolino di casa e poni l’attenzione sul tuo stomaco, alle sensazioni che provi...

E ora, ripensa all’ultima volta in cui ti sei sentita veramente sazia... talmente piena da scoppiare... tanto da non voler più vedere cibo... fallo ADESSO... E rimani in ascolto delle sensazioni che provi...

E poi riprendi la volta in cui ti sentivi affamata.... E senti le sensazioni...

E poi la volta in cui ti sentivi sazia... E senti le sensazioni...

E poi di nuovo affamata.... E senti le sensazioni...

E poi di nuovo sazia... E senti le sensazioni...

Affamata...

Sazia...

Affamata...

Sazia...

Compara le differenze... ascolta i segnali del tuo corpo... senti le differenze tra i due stati... tra i due momenti...

Compara i due differenti stati per almeno 5 volte... Poi riapri gli occhi e torna qui.

Risultati attesi:

Questo esercizio ti aiuta a distinguere e a calibrare le sensazioni che provi quando hai fame rispetto a quando sei sazia ed è fondamentale per fare nuovi passi avanti verso il tuo peso ideale.

SCHEDA 22:

Obiettivo: MANGIARE QUANDO HAI FAME VERA

Tecnica: “La torta e i vermi”

Che cosa serve:

Un ambiente tranquillo, una poltrona, divano o sedia (dove puoi stare comoda).

Tempo previsto: 4 minuti.

Come si svolge:

Einstein diceva: *“La tua immaginazione è l’anteprima delle spettacolari sorprese che la vita ha in serbo per te.”*

Se ci pensi, è proprio attraverso l’immaginazione che prendi le migliori decisioni su quanto stai per mangiare. Quando scorri il menu al ristorante, in quel momento stai assaporando tutti i piatti prima di decidere cosa prendere; ecco perché i ristoranti si danno così da fare per descrivere i loro piatti nel modo più appetitoso. Ad esempio, cosa preferiresti mangiare stasera a cena: *“Salmon e alla griglia servito con salsa delicata alla maionese”* o *“pesce morto”*?⁹

Immagina adesso di avere davanti a te un pezzo di torta al cioccolato (o il tuo piatto preferito); ora dì a te stessa, con tutta la forza di volontà di cui sei capace, che NON lo mangerai; quindi inizia a pensare al sapore della cioccolata sulla lingua, senti come si scioglie dolcemente, il sapore che ti riempie la bocca, l’odore che ti riempie le narici... cominci a sentire qualche cedimento nella tua forza di volontà?

Ora, immagina di nuovo quel pezzo di torta al cioccolato (o il tuo piatto preferito) di fronte a te; prova a immaginartelo pieno di vermi viscosi che si contorcono, di scarafaggi che, quando porti il boccone alla bocca, ti scricchiolano sotto i denti... Riesci a sentire il puzzo emanato dai vermi, il rumore degli scarafaggi schiacciati in bocca... Adesso quella torta ha forse perso un po’ della sua attrattiva?

Questo è il potere dell’immaginazione in azione. E andando avanti scoprirai sempre più come usarla per dimagrire e ritrovare il tuo peso ideale per sempre.

Risultati attesi:

Una maggior consapevolezza di quanto è potente l’immaginazione umana e di come si può usare per star bene ma anche per star male.

⁹ “Posso farti dimagrire”, Paul McKenna, ed. TEA

SCHEDA 23:

Obiettivo: FAI DELL'ESERCIZIO FISICO QUALCOSA DI PIACEVOLE

Tecnica: "Una nuova spinta per un nuovo benessere"

Che cosa serve:

Questo esercizio si svolge in due parti. Per entrambe serve un ambiente tranquillo.

Tempo previsto: 15 minuti.

Come si svolge:

Prima di fare l'esercizio leggi tutte le istruzioni.

1. Pensa al fare esercizio fisico e dai un valore da 1 a 10 al tuo livello di motivazione nel farlo: 1 equivale a molto poco, 10 equivale a molto.
2. Adesso pensa a un'occasione in cui ti sei sentita pienamente MOTIVATA e DAVVERO contenta di fare quella cosa. Se non ti viene in mente niente, supponi di aver vinto alla lotteria: quanto ti sentiresti motivata all'idea di andare a ritirare la somma?
3. Rivivi quella situazione come se stesse succedendo adesso, osserva quello che vedresti, ascolta se ci sono voci, suoni, rendi i dettagli ancora più precisi, rendi i colori dell'immagine più belli, più luminosi; aumenta il volume delle voci, della musica (se ci sono). E senti la sensazione di motivazione dentro di te... e quando senti che cresce, premi pollice e indice tra loro.
4. Continua a rivivere la situazione di profonda motivazione come se stessi guardando e vivendo il film adesso... e quando il film finisce, apri pollice e indice.
5. Rivivi il film almeno per tre volte di seguito, stringendo pollice e indice ogni volta che senti che la sensazione di motivazione cresce e poi, finito il film, stacca le dita.
6. A questo punto, fai qualcos'altro, cambia stanza, fai una passeggiata.
7. Ora premi il pollice e l'indice insieme come prima e... senti quella piacevole sensazione di motivazione che avevi provato prima! E se non ha la stessa intensità, per rafforzarla è sufficiente che ripeti l'esercizio appena fatto.

Seconda parte:

1. Adesso premi il pollice e l'indice insieme e ripensa a cosa significa per te essere motivata. Rendi l'immagine più bella, aumenta il volume dei suoni e della musica se ci sono.
2. Ora immagina di muoverti con facilità e senza sforzo durante la giornata. Tutto va così come tu vuoi e ti accorgi di trovare sempre più occasioni in cui ti piace muovere il tuo corpo e in cui fai esercizio senza sforzo, in modo piacevole. Guarda quello che vedresti, ascolta quello che ti dici, adesso che fare esercizio è divertente e piacevole... prova le sensazioni che proveresti, adesso che fare esercizio è semplice e ti dà benessere...
3. A questo punto, fai qualcos'altro.
4. Quindi, ripeti i passaggi da 1 a 3 per almeno 3 volte.
5. Quanto ti senti motivata a muovere il tuo corpo su una scala da 1 a 10? Quanto più alto sarà il punteggio tanto più ti riuscirà facile e piacevole fare esercizio fisico. Più basso sarà più dovrai ripetere la tecnica completa (parte 1 e 2).

Risultati attesi:

Maggior voglia di fare esercizio fisico, minor resistenza nell'iniziare a farlo, più divertimento, meno fatica nell'intraprendere una nuova attività fisica.

SCHEDA 24:

Obiettivo: IMPARA AD ASCOLTARE IL TUO CORPO PER NON STARE A DIETA

Tecnica: “Vantaggi e svantaggi”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, concentrazione e voglia di dimagrire.

Tempo previsto: 15 minuti.

Come si svolge:

Prendi il tuo quaderno e ricopia la tabella riportata qui sotto.

Compila lo schema in ogni sua parte, prendendoti il tempo necessario per far sì che la parte più profonda di te trovi le risposte.

I vantaggi sono tutto ciò che ti dà il mangiare “schifezze” o comunque cibi che sai NON ti fanno bene (e ci sono SEMPRE).

Gli svantaggi sono tutto ciò che il mangiare “schifezze” o comunque cibi che sai NON ti fanno bene ti porta come conseguenza per te negativa.

VANTAGGI del mangiare “schifezze”	SVANTAGGI del mangiare “schifezze”

Risultati attesi:

Renderti conto che in tutto quello che fai ci sono dei vantaggi, anche se apparentemente non ti sembra possibile, anche in comportamenti non utili.

SCHEDA 25:

Obiettivo: IMPARA AD ASCOLTARE IL TUO CORPO PER NON STARE A DIETA

Tecnica: “L’Ossitocina”

Che cosa serve:

L’elenco che trovi sotto. Tempo previsto: 5 minuti

Come si svolge:

Viviamo in una società nella quale lo stress e l’ansia sono all’ordine del giorno e la mancanza d’amore (e non solo) viene sostituita sempre più spesso con il cibo. Ma tutto questo si può fermare: nel momento in cui inizi a soddisfare il tuo bisogno di amore, ti accorgerai che non hai più bisogno di rifugiarti nel cibo. Ecco che entra in gioco l’ossitocina. Detta “ormone dell’amore”, l’ossitocina è uno di quegli ormoni che ci fa stare bene! Viene prodotta dal nostro organismo in diverse situazioni ed è collegata ai rapporti affettivi. Qui sotto trovi 30 modi in cui, se sei donna, puoi stimolare la tua ossitocina e 30 modi, se sei uomo, con i quali puoi stimolare l’ossitocina in una donna. Scegli 10 cose che vuoi fare e per ognuna di esse metti una scadenza, cioè una data entro la quale farai quell’attività.

30 modi in cui una donna può stimolare la sua ossitocina¹⁰

1. Farsi fare un massaggio
2. Andare dal parrucchiere
3. Fare una manicure/pedicure
4. Progettare una serata con le amiche (e realizzarla)
5. Parlare al telefono con una amica
6. Cantare sotto la doccia
7. Fare un bagno aromatico
8. Cenare a lume di candela
9. Fare un trattamento al viso
10. Frequentare un corso di yoga
11. Seguire un programma di allenamento con un personal trainer
12. Frequentare un corso di ballo
13. Fare regolarmente passeggiate con un’amica
14. Piantare e curare un orto
15. Chiedere aiuto
16. Prendersi tutto il tempo di curiosare in un negozio di libri
17. Leggere un libro
18. Fare un corso di cucina
19. Trasformare un pasto in un’occasione speciale usando i piatti e le tovaglie migliori
20. Andare a teatro, cinema, balletti, concerti
21. Imparare uno sport nuovo
22. Farsi aiutare da qualcuno a ripulire la soffitta o la cantina
23. Offrirsi di aiutare un amico a fare qualcosa
24. Tenere un diario quotidiano dove annotare pensieri e sentimenti
25. Frequentare un corso di pittura o scultura con un’amica
26. Andare a bere un caffè con gli amici

¹⁰ Tratto da: “Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere”

27. Riorganizzare l'armadio
28. Cambiare colore dei capelli
29. Comprare un vestito nuovo
30. Acquistare biancheria sexy

30 modi in cui un uomo può stimolare l'ossitocina in una donna:

1. Prepararle il tè o il caffè al mattino
2. Lasciarle un biglietto con scritto "Ti amo"
3. Regalarle un'unica rosa a gambo lungo
4. Notare la sua nuova maglia
5. Aprirle la porta
6. Abbracciarla quando vi alzate
7. Abbracciarla quando torna a casa
8. Abbracciarla prima di andare a dormire
9. Svuotare la lavastoviglie senza che lei ve lo chieda
10. Notare quando è stata dal parrucchiere e farle i complimenti per l'acconciatura
11. Andare a ballare con gli amici
12. Incoraggiarla a uscire con le amiche
13. Offerirsi di fare un lavoro noioso in cucina
14. Massaggiarsi a vicenda
15. Massaggiarle i piedi quando è stanca
16. Lavare i piatti e riporli
17. Regalarle un buono per una manicure
18. Chiederle se c'è da comprare qualcosa prima di tornare a casa
19. Offerirsi di fare la spesa
20. Aiutarla a riporre la spesa
21. Dirle che la ama
22. Offerirsi di piegarle la biancheria pulita
23. Fare un giro in bicicletta con lei
24. Apparecchiare la tavola se lei sta preparando la cena
25. Mettere i calzini nel cesto della biancheria sporca
26. Rifare il letto
27. Informarsi sulla sua giornata, ponendo domande specifiche e ascoltando le risposte
28. Fare un po' di ordine in casa prima che arrivino gli ospiti
29. Farle i complimenti per la sua cucina
30. Brindare alla sua salute prima di cena, con qualsiasi cosa ci sia nel bicchiere

Risultati attesi:

Maggior benessere, serenità, soddisfazione per aver rispettato gli impegni ed essersi prese cura di sé.

SCHEDA 26:

Obiettivo: LA NUOVA TE IN FORMA

Tecnica: “Scegli una persona in forma e intervistala”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna

Tempo previsto: 15 minuti più il tempo dell'intervista

Come si svolge:

Una ricerca pubblicata nel New England Journal of Medicine¹¹ afferma: se frequentate persone grasse, tenderete a ingrassare anche voi più facilmente. Gli studiosi hanno denominato questo fenomeno “diffusione dell'obesità da persona a persona”.

Quindi, se vuoi ritrovare il tuo peso ideale è importante che inizi a frequentare persone in forma. Le persone che stanno bene con se stesse hanno convinzioni, pensieri e comportamenti che le portano a essere tali. Il nostro primo obiettivo quindi è capire come pensano e di conseguenza cosa fanno per essere e rimanere in forma.

Come mangia una persona in forma?

Quando mangia?

Cosa fa quando le viene un attacco di fame emozionale?

Cosa pensa?

Prendi il tuo quaderno e scrivi i nomi di 3 persone che conosci che sono in forma e stanno bene con se stesse.

Scrivi quindi 5 domande che vuoi fare a queste persone, quindi scegline una, quella con cui sei più in confidenza: le chiederai di poterla intervistare, per poterle chiedere cosa fa e cosa pensa per essere in forma senza stare a dieta.

Risultati attesi:

Adesso sai cosa fa e cosa pensa una persona in forma per essere tale e puoi iniziare a usare queste nuove conoscenze per aggiustare il tiro nel tuo percorso per ritrovare il tuo peso ideale.

¹¹ Gortmaker, S.L., et al., Social and economic consequences of overweight in adolescence and young adulthood. New England Journal of Medicine, 1993.

SCHEDA 27:

Obiettivo: LA NUOVA TE IN FORMA

Tecnica: “Visualizza te stessa in forma”

Che cosa serve:

Un ambiente tranquillo.

Tempo previsto: 12 minuti.

Come si svolge:

La tecnica che trovi sotto consiste nel costruire l'immagine mentale di te in forma. Se pensi di non riuscire a immaginarti, sostituisci la parola “immagina” con la parola “pensa” e quindi, semplicemente, pensa a te stessa un po' più in forma di adesso. Ad esempio, se vuoi perdere 25 Kg inizia a pensare a te stessa in una tappa intermedia (es. 10 kg meno). Prendi un punto che senti essere reale per te e che ti fa venire voglia di arrivare al tuo peso ideale.

Prima di fare l'esercizio, leggi TUTTI i passi.

1. Trova un posto dove puoi stare tranquillo. Fai un respiro profondo... trattieni il fiato per qualche secondo e poi butta fuori l'aria lasciando andare le spalle, le braccia, le gambe...
2. Fai altri 2 respiri profondi... rilassando tutto il corpo... e immagina te stessa più in forma, più sicura e più felice. Guarda la te stessa in forma davanti a te, in terza persona, in un futuro prossimo.
3. Osserva adesso l'immagine di te in forma: ti piace? Rendila ancora più bella, più attraente aggiungi dettagli. Fai diventare l'immagine più grande a colori (se è in bianco e nero) e più luminosa.
4. Ascolta come cambiano le tue sensazioni: l'immagine di te ti piace di più? Se le sensazioni sono più piacevoli... ottimo! Altrimenti riporta l'immagine com'era prima. Ricorda... più ti piace meglio è.
5. Continua a osservarla e senti le sensazioni di profonda soddisfazione che hai adesso che hai raggiunto il tuo peso ideale...
6. Com'è il tuo viso? Come sono i tuoi occhi? Com'è la tua postura? Com'è il tuo tono di voce? Come ti comporti?
7. Se l'immagine (o il film) non è esattamente come lo vorresti, fai le correzioni che ti fanno sentire al meglio e quando sei soddisfatta ENTRA NELL'IMMAGINE (o nel film) facendo un respiro profondo e ascolta e goditi le piacevoli sensazioni.
8. Fai girare quella soddisfazione dentro di te... in ogni parte del tuo corpo per almeno tre minuti...
10. E poi, facendo un profondo respiro, torna nel presente. Sentirai che quella sensazione rimane dentro di te. Più ti alleni più diventa facile entrare in quello stato.

Risultati attesi:

Il fatto di pensare a come vuoi essere fisicamente un passo dopo l'altro ti ci fa arrivare.

SCHEDA 28:

Obiettivo: LA NUOVA TE IN FORMA

Tecnica: “Il cartellone dei ritagli di giornale”

Che cosa serve:

Giornali e riviste diverse, se ce l’hai una o più foto tue di quando eri in forma e stavi bene con te stessa, un foglio di cartoncino bristol.

Tempo previsto: 15 minuti.

Come si svolge:

Prendi le riviste e i giornali e inizia a ritagliare le immagini e le foto di persone, situazioni, ambienti che ti piacciono, che ti colpiscono particolarmente e che vorresti avere, vivere, essere. Crea quindi un collage delle foto e delle immagini che hai ritagliato sul cartoncino bristol. Puoi scrivere anche delle frasi motivanti o che ti piacciono particolarmente.

Quando hai terminato il cartellone appendilo in un posto dove puoi vederlo quotidianamente.

Risultati attesi:

Il fatto di aver presente e chiaro come vuoi essere, quello che vuoi avere, il tipo di ambiente in cui vuoi vivere ecc., porta la tua mente a ricercarlo e a ottenerlo.

SCHEDA 29:

Obiettivo: LA NUOVA TE IN FORMA

Tecnica: “Il piano d’azione”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 15 minuti.

Come si svolge:

Ogni sogno per realizzarsi deve essere concretizzato in uno o più obiettivi e ogni obiettivo per essere raggiunto deve avere alla base un metodo e deve prevedere un piano d’azione.

È il momento di creare il tuo piano d’azione per i prossimi mesi:

- ✓ mettiti in un posto dove puoi stare tranquilla e prendi il tuo quaderno
- ✓ fai un profondo respiro e visualizza te stessa in forma. Osserva come sei vestita, il sorriso che hai sul volto, la gioia che provi nell’aver finalmente raggiunto il tuo sogno e amplifica le sensazioni positive che provi
- ✓ A questo punto, mantenendo tutte le sensazioni positive dentro di te, scrivi tutte le cose belle che farai nei prossimi mesi per essere carina con te e che ti permettono di aumentare la tua ossitocina, dal comprarti quel vestito che ti piace particolarmente, al farti fare un massaggio rilassante, al concederti un giorno di ferie, ecc. Scrivi tutto ciò che ti fa e farà star bene (almeno 10 cose).
- ✓ Adesso metti una data di scadenza che identifica quando farai quelle cose. Potrebbe essere tra 1 giorno, tra 1 settimana, tra 1 mese, tra 1 anno. L’importante è che ci siano cose che puoi iniziare a fare subito e cose che farai a lungo termine.

Risultati attesi:

Maggior benessere e soddisfazione personale.

SCHEDA 30:

Obiettivo: LA NUOVA TE IN FORMA

Tecnica: “Davanti allo specchio”

Che cosa serve:

Un posto dove nessuno ti disturba e dove c'è uno specchio intero. Una musica rilassante.

Tempo previsto: 15 minuti.

Come si svolge:

Sei sicura di conoscerti fisicamente? Sei sicura che gli altri ti vedano come ti vedi te? E soprattutto: sei sicura di guardarti davvero? Ti osservi veramente oppure la mattina ti dai un'occhiata ancora addormentata allo specchio, mentre ti lavi la faccia e magari finisci di truccarti mentre scendi in ascensore o mentre aspetti in macchina il semaforo verde?

Per dimagrire con gusto un passo fondamentale è conoscersi e il miglior strumento di conoscenza è lo specchio.

Prenditi un momento tutto per te, metti una musica rilassante e spegni tutti i telefoni. Mettiti davanti ad uno specchio tanto grande da poterti osservare interamente e spogliati. Inizia a guardarti partendo dai piedi, poi osserva le gambe, le braccia, il bacino e il tronco.

Osserva attentamente le dita, guarda il viso, fallo come se fosse la prima volta che lo vedi. Fai l'esercizio lentamente cercando di lasciar cadere tutti i giudizi che affiorano, limitati a osservarti ed eventualmente ad ascoltare i pensieri che arrivano, evitando di esprimere giudizi. Semplicemente limitati a osservare.

Ricordati che la prima cosa da fare per cambiare quello che non ti piace è l'accettazione e NON la rassegnazione. Fai “parlare” il tuo corpo, osserva la tua postura, il tuo atteggiamento.

E infine... lentamente rivestiti e specchiati nuovamente e mentre continui a guardarti nello specchio di all'immagine di te riflessa nello specchio, a voce alta: “Mi voglio bene”. E ripetilo per 3 volte¹².

Risultati attesi:

Imparando a guardarti in modo diverso ti accorgerai che hai qualità, caratteristiche, particolarità che non avevi notato prima e che ti rendono unica e speciale.

¹² Tratto dal libro: “*Tantra per due*” di Elmar e Michaela Zadra,

Tantra è un'antica disciplina volta alla conoscenza e all'espansione della coscienza di sé comprendente anche l'energia sessuale e presuppone che, prima di incontrare “l'altro” si debba incontrare se stessi

SCHEDA 31:

Obiettivo: LA NUOVA TE IN FORMA

Tecnica: “Qualità e difetti”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla, il tuo quaderno e una penna.

Tempo previsto: 12 minuti.

Come si svolge:

Se hai fatto l’esercizio dello specchio con attenzione ora ti “conosci” un po’ meglio e puoi passare a questo esercizio. Scrivi sul tuo quaderno tre caratteristiche fisiche che NON ti piacciono. Anche se tendi a vederti piena di difetti elenca solo tre caratteristiche. Osservati e scrivi lasciando da parte i giudizi.

Quando hai scritto i 3 difetti:

1. pensa a come migliorarli, a come renderli più attraenti
2. fai un elenco delle azioni che puoi compiere
3. scrivi la data di quando e per quanto tempo farai quelle azioni

Le azioni che scrivi e che vuoi fare devono essere raggiungibili, NON impossibili, e al tempo stesso stimolanti. Ovviamente, se sei alta 1,50 non puoi “allungarti”, ma puoi comunque fare esercizi di stretching, esercizi posturali per acquisire una posizione più eretta o imparare a camminare sui tacchi in maniera sensuale.

Risultati attesi:

Il tuo atteggiamento cambia perché ti rendi conto che tutto si può cambiare e che puoi agire attivamente su moltissime cose.

SCHEDA 32:

Obiettivo: LA NUOVA TE IN FORMA

Tecnica: “Qualità e pregi”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla, il tuo quaderno e una penna.

Tempo previsto: 12 minuti.

Come si svolge:

Scrivi sul tuo quaderno tre caratteristiche fisiche che ti piacciono. Molte donne hanno difficoltà a trovare aspetti di sé che piacciono. Molte tendono a vergognarsi, c'è chi si giudica ridicola, vanitosa, presuntuosa. Il punto è che il più delle volte si è abituati a vedere e ricordare quello che c'è di “negativo” e a dimenticarsi delle cose “positive”.

Quando hai scritto i 3 pregi, le 3 caratteristiche fisiche che ti piacciono:

1. pensa a come valorizzarle per renderle più attraenti
2. fai un elenco delle azioni che puoi compiere
3. scrivi la data di quando e per quanto tempo farai quelle azioni

Le azioni che scrivi e che vuoi fare devono essere raggiungibili, NON impossibili, e al tempo stesso stimolanti.

Risultati attesi:

Questo esercizio ti renderà più sicura di te perché imparerai pian piano ad essere consapevole delle tue qualità.

INTRODUZIONE ALLE SCHEDE SULL'ALIMENTAZIONE

“Siamo ciò che mangiamo: impara a nutrirti invece che ad alimentarti”

Tutto quello che mangi e che introduci nel tuo corpo produce degli effetti sia a livello fisico che mentale. Ne consegue che la qualità di ciò che mangiamo è uno degli elementi più importanti per il nostro benessere: la scelta degli alimenti permette infatti di soddisfare tutti i nostri bisogni. Alcuni accorgimenti nella tua alimentazione quotidiana ti possono portare grandi benefici oltre che aiutarti a ritrovare e mantenere il tuo peso ideale.

In questa sezione troverai informazioni sui nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno quotidianamente, indicazioni e consigli sugli alimenti in cui puoi trovarli ed esercizi che ti permetteranno di diventare più consapevole dell'effetto che il cibo ha sul tuo corpo, sulla tua mente e sulle tue emozioni.

Non essendo io una nutrizionista, le informazioni che troverai in queste schede sono tratte da differenti fonti autorevoli: dal “Corso pratico di ALIMENTAZIONE sana e naturale” di RIZA, dalla Società Italiana di Nutrizione Umana, dal Ministero del Lavoro della Salute e delle Politiche Sociali, “POCO SALE PER... GUADAGNARE SALUTE”, da G. Dalla Via, esperta di alimentazione naturale, idroterapia e aromaterapia.

Buona lettura e applicazione!

SCHEDA 33

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Calcola il tuo consumo energetico”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, una calcolatrice

Tempo previsto: 5 minuti

Come si svolge:

Quando si parla di dimagrire uno dei termini più usati è “metabolismo”. Ci sono talmente tante informazioni che circolano che la conseguenza è una situazione di confusione e di messaggi contrastanti. Facciamo quindi chiarezza su cos'è e su come funziona il metabolismo. Detto in modo semplice, *il metabolismo è la velocità con cui il nostro corpo brucia le calorie per soddisfare i suoi bisogni vitali.*¹³

Conoscere di quante calorie hai bisogno per svolgere le attività quotidiane è fondamentale. L'elenco¹⁴ che trovi qui sotto ti permette di calcolarlo, grazie al fattore di moltiplicazione riportato in base all'attività svolta. Cioè, se pesi 60 kg e durante la giornata svolgi un **lavoro d'ufficio** per calcolare il tuo consumo energetico dovrai fare:

$$60 \times 1,4 = 84 \text{ calorie all'ora}$$

- ✓ DORMIRE: 1
- ✓ **LAVORI D'UFFICIO, LEGGERE, GUARDARE LA TELEVISIONE: 1,4**
- ✓ GUIDARE, LAVORARE IN PIEDI, RIFARE IL LETTO: 2
- ✓ CUCINARE, LAVARE I PIATTI, STIRARE, SPAZZARE, ATTIVITA' SOCIALE: 2,5
- ✓ PORTARE IL CANE A PASSEGGIO: 3,5
- ✓ PASSEGGIARE, GIOCARE CON I BAMBINI, FARE GINNASTICA MODERATA: 4
- ✓ LAVARE I VETRI DELL'AUTO: 4,5
- ✓ FARE GIARDINAGGIO: 5
- ✓ GIOCARE A PALLAVOLO: 5,5
- ✓ ANDARE IN BICICLETTA, FARE AEROBICA O PATTINAGGIO: 6
- ✓ SALIRE LE SCALE: 6,5
- ✓ CORRERE, GIOCARE A TENNIS: 7
- ✓ SALIRE LE SCALE CON PESI: 7,5
- ✓ NUOTARE, GIOCARE A CALCIO: 8

Quindi, prendi quindi carta e penna e:

- 1) Fai un elenco delle attività che svolgi durante la giornata
- 2) calcola il tuo consumo energetico giornaliero:

il tuo peso x il fattore di moltiplicazione x il numero di ore

Risultati attesi:

Maggior consapevolezza di quali sono le effettive attività svolte e del consumo energetico che realmente hai.

¹³ Fonte: <http://www.my-personaltrainer.it/>

¹⁴ Dati Società Italiana di Nutrizione Umana

SCHEDA 34

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Calcola il tuo IMC – Indice di Massa Corporea”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, una calcolatrice

Tempo previsto: 3 minuti

Come si svolge:

Il tuo peso corporeo è dato da diversi fattori, tra cui il cibo che introduci. Ogni volta che mangi, dai al tuo corpo calorie e quindi nuova energia. Se la quantità di quello che ingerisci nel tuo corpo è pari a quello che bruci, il peso rimane stazionario; se è inferiore a quella necessaria, l'organismo preleva l'energia che gli serve dalle riserve di grasso corporeo (e si dimagrisce); nel caso in cui è superiore alle necessità, il corpo accumula grasso. Questo accade quando mangi più del dovuto: in questo caso le molecole semplici in più NON possono rimanere nel sangue, ma vanno a far parte delle riserve energetiche del tuo organismo sotto forma di grasso. Il cibo in eccesso viene conservato sotto forma di grasso perché *“un grammo di questa sostanza mette al sicuro nove calorie, mentre un grammo di proteine e zuccheri ne conserverebbe solo quattro. Data una quantità di energia pari a 20 kg di grasso, per immagazzinare una simile quantità energetica in forma di zuccheri ne occorrerebbero circa 45 kg. E otterremmo dei corpi mastodontici e sformati oltre misura, che difficilmente potrebbero sopravvivere.”*¹⁵

Ecco scoperto il motivo per cui il corpo umano accumula grasso (e non altre sostanze) quando mangi più del necessario.

Per imparare a valutare il tuo peso puoi usare l'indice di massa corporea (IMC) ottenuto dividendo il peso (in kg) per il quadrato dell'altezza (in metri). Ad esempio, se il tuo peso è di 70 kg e la tua altezza è di 1,60 m dovrai fare:

$$70 : (1,60 \times 1,60) = 27,34$$

Se l'IMC¹⁶ è:

minore di **18,5** si è Sottopeso

tra **18,5 e 25** è normale

tra **25 e 30** si è in sovrappeso

tra **30 e 40** è obesità

maggiore di **40** è obesità grave

Risultati attesi:

Maggior consapevolezza della tua situazione di partenza, aspetto fondamentale per raggiungere il tuo obiettivo di ritrovare il tuo peso ideale.

¹⁵ Tratto da: “Corso pratico di ALIMENTAZIONE sana e naturale”, RIZA, Vol. 1

¹⁶ Tratto da: “Corso pratico di ALIMENTAZIONE sana e naturale”, RIZA, Vol. 1

SCHEDA 35

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Sei davvero sicura di mangiare poco?”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno e una penna.

Tempo previsto: 1 giornata

Come si svolge:

Quante volte ti sei detta o 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.

Il primo passo da fare è quindi quello di diventare consapevole dei vari “spiluccamenti” che fai. Prendi quindi il tuo quaderno e scrivi tutto quello che mangi durante la giornata. Puoi chiedere anche alle persone che sono con te, con cui hai confidenza, di farti notare quando mangi qualcosa fuori pasto (in modo tale da segnare proprio tutto).

Risultati attesi:

Migliore consapevolezza dell'effettiva quantità di cibo e di calorie introdotte nel tuo organismo, che ti permette di poter iniziare a cambiare quello stile di vita che ti ha portato a essere in sovrappeso o con chili in più.

SCHEDA 36

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Il diario cibemozionale”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, la tabella che trovi qui.

Tempo previsto: 5 giorni, 10 minuti al giorno

Come si svolge:

Con questa scheda iniziamo a scoprire in che modo l'alimentazione influisce sul tuo umore. E nel concetto di “umore” c'è tutta quella vasta gamma di emozioni, dalla depressione all'euforia, dal sentirsi rilassati e socievoli all'ansia e all'aggressività, che fanno sentire male o bene a seconda di una serie di variabili, tra cui, non ultimi, proprio i cibi che mangi. Scoprendo come i cibi influenzano i tuoi stati d'animo puoi imparare a mangiare quei cibi che ti aiutano non solo a dimagrire ma anche a modificare il tuo umore. Compila la tabella che trovi qui per i prossimi 5 giorni:

Colazione	Prima mi sentivo...	
	Poi ho mangiato	
	Poi mi sono sentita...	
Pranzo	Prima mi sentivo...	
	Poi ho mangiato	
	Poi mi sono sentita...	
Cena	Prima mi sentivo...	
	Poi ho mangiato	
	Poi mi sono sentita...	

Questi sono alcuni degli stati mentali e fisici di come alcune persone si sentono prima e dopo aver mangiato:

- ✓ Piena di energia, Motivata, Rilassata, Concentrata
- ✓ Agitata, Tesa, Irritabile, Lenta ad ingranare, Sonnolente
- ✓ Triste, Inefficiente
- ✓ ...

Risultati attesi:

Il renderti conto dell'effetto che il cibo ha sul tuo corpo, sulla tua mente e sul come stai ti permette di scegliere cosa mangiare per stare bene fisicamente e mentalmente.

SCHEDA 37

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: "I 7 principi del buonumore: 1-Evita la monotonia a tavola"

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, un fiore, e/o una candela, tovaglioli colorati, un oggetto grazioso da mettere come centrotavola, una tovaglia diversa dal solito.

Tempo previsto: il tempo di fare la spesa più la preparazione della tavola.

Come si svolge:

Il cibo NON è soltanto un insieme di sostanze nutrienti e NON ha solo la funzione di saziarci, il cibo è anche emozione. A questo proposito, G. Dalla Via¹⁷ parla di **7 principi del buonumore a tavola** e spiega quali sono i 7 comandamenti quando si mangia, cioè le cose da tenere sempre presenti per trasformare un pasto in un momento di serenità e buonumore. Inizia ad applicarne uno al giorno e comincerai a vedere e a sentire cambiamenti nella tua vita.

1-Evita la monotonia a tavola.

Che cosa succederebbe se tu mangiassi per 365 all'anno il tuo piatto preferito? Sicuramente ti verrebbe a noia! A maggior ragione se poi quello che mangi NON è il tuo piatto preferito...

Questo è un esempio estremo, ma mi serve per farti riflettere sul fatto che spesso, a tavola, ci si annoia e si mangia solo per abitudine. Questi sono alcuni accorgimenti che ti possono aiutare a riportare a tavola il buonumore, usali per la giornata di oggi o di domani se è sera:

- ✓ fai la spesa con maggiore attenzione: acquista cibi differenti, con più qualità e varietà;
- ✓ prepara la tavola con più attenzione: usa tovaglioli colorati anche di carta, di colori allegri, una tovaglia che NON usi di solito e puoi aggiungere magari un fiore, o una candela, un oggetto grazioso;
- ✓ se mangi spesso fuori cambia ogni tanto ristorante o mensa, se puoi, altrimenti cambia posto al tavolo, o cambia zona in cui ti metti a mangiare.

Risultati attesi:

Una tavola apparecchiata con attenzione, diversa dal solito ti farà anche mangiare con più piacere e gusto.

¹⁷ G. Dalla Via: esperta di alimentazione naturale, idroterapia e aromaterapia.

SCHEDA 38

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: "I 7 principi del buonumore: 2-Anche l'occhio vuole la sua parte"

Che cosa serve:

Tovaglioli colorati, cibi decorativi di colori diversi.

Tempo previsto: il tempo per la preparazione del pranzo/cena e il tempo per mangiare

Come si svolge:

Ogni volta che puoi cerca di mangiare sfruttando la luce naturale. La luce infatti è un fattore stimolante di primaria importanza. Utilizza una luce morbida e un po' più soffusa. Anche la preparazione del piatto ha la sua influenza: per renderlo più bello puoi mettere semplici decorazioni fatte col cibo. I colori giocano un ruolo molto importante e hanno effetti diversi sull'organismo:

Il rosso è stimolante, vivificante e può frenare l'appetito.

Il rosa usato per una tovaglia per esempio ha un effetto tranquillizzante.

L'arancio è un colore energetico, utile per ricaricare le batterie e trasmettere ottimismo.

Il giallo stimola l'attività cerebrale, favorisce la memoria e può aumentare l'appetito.

Il verde ha un effetto tranquillizzante e rilassante.

Il blu rilassa, tranquillizza, può favorire la sonnolenza.

Il viola è rilassante e favorisce il sonno profondo.

Risultati attesi:

Un ambiente preparato con attenzione e rilassante ti farà anche mangiare in modo diverso, con più tranquillità e serenità.

SCHEDA 39

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “I 7 principi del buonumore: 3- Impara a scegliere ‘a naso’ ”

Che cosa serve:

I cibi che trovi riportati sotto nelle tabelle

Tempo previsto: il tempo del pasto

Come si svolge:

Molte persone pensano che i sapori si sentono con la lingua. In realtà, la maggior parte dei sapori sono sensazioni olfattive. Te lo dimostra il fatto che quando sei raffreddata non senti i sapori dei cibi!

Quando mangi **imparare ad annusare i cibi PRIMA di mangiarli** permette al tuo cervello di mandare il segnale allo stomaco di prepararsi a digerire il cibo che poco dopo gli arriva e l'odore inizia a colmare il senso di fame che provi prima di mangiare, permettendoti così di mangiare meno. Quella che trovi qui sotto è una tabella che riporta i principali effetti dell'odore dei cibi sull'umore¹⁸.

CIBI STIMOLANTI		
Arancia	Menta	Salvia
Cannella	Noce moscata	Tartufo
Limone	Prezzemolo	Timo
Liquirizia	Rosmarino	Zenzero

CIBI EQUILIBRANTI		
Aglione	Ciliegia	Peperoncino
Agrumi	Finocchio	Pomodoro
Anice	Mandarino	Pompelmo
Basilico	Mela	Sedano
Carota	Mirtillo	

CIBI CALMANTI		
Ananas	Fichi	Melissa
Aneto	Ginepro	Origano
Camomilla	Maggiorana	Senape
Cavolo	Mandorle	

Risultati attesi:

Annusare il cibo prima di mangiarlo inizia a toglierti l'appetito e a saziare il tuo stomaco, permettendoti quindi di mangiare con più gusto, assaporando e di mangiare meno.

¹⁸ Tratta da “I cibi del buonumore”, G. Dalla Via

SCHEDA 40

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: "I 7 principi del buonumore: 4-Dai importanza al gusto"

Che cosa serve:

Le spezie scoperte nella scheda precedente.

Tempo previsto: la durata del pasto

Come si svolge:

Le reazioni dell'organismo ai diversi sapori sono regolate da diversi fattori: ereditari, acquisiti con l'abitudine, oppure dettati da un'esigenza del momento.

Nei paesi industrializzati, l'utilizzo di sale e di zucchero è sopra i livelli consigliati. Tutti i cibi pronti ne contengono: i dolci sono molto dolci, i biscotti e le torte hanno un'aggiunta di sale e i salumi e gli altri alimenti salati contengono anche zucchero.

Basterebbe ridurre il consumo di questi additivi per tornare ad assaporare e gustare in pieno gli aromi "veri", con conseguente beneficio sia sull'umore che sulla salute.

Per la giornata di oggi (o di domani se è sera) inizia dalla colazione: NON aggiungere lo zucchero al caffè o al cappuccino, o alla tisana o a quello che prendi solitamente a colazione e fai la stessa cosa a pranzo e cena: cucina dei piatti senza sale ma condiscili con le spezie che hai scoperto nella scheda precedente e assapora i nuovi gusti che senti masticando e rallentando.

Impara a sentire il gusto vero del cibo e non quello modificato dallo zucchero e dal sale. Nelle schede 44 e 45 trovi suggerimenti su come fare a sostituire lo zucchero e il sale.

Risultati attesi:

Una riscoperta dei sapori veri dei cibi. Una riduzione del sale e dello zucchero ti permette di ripulire il tuo organismo.

SCHEDA 41

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: "I 7 principi del buonumore: 5-Ricordati del tatto"

Che cosa serve:

Le tue mani.

Tempo previsto: il tempo del pasto

Come si svolge:

La società ci insegna che per mangiare dobbiamo usare le posate (almeno nella maggior parte dei casi). Invece quando si è piccoli cosa si fa tendenzialmente? Si mangia con le mani.

E la sensazione di mangiare con le mani, di portarsi il cibo alla bocca e gustarselo direttamente... è una sensazione che molte persone, crescendo, hanno perso.

Per la giornata di oggi, o di domani se è sera, mangia alcuni cibi con le mani, per permettere al tuo organismo di iniziare a gustarsi il cibo ancora prima di averlo portato alla bocca.

Risultati attesi:

Una maggior capacità di assaporare il vero gusto del cibo e una maggior facilità a mangiare lentamente e gustare (fondamentali per dimagrire con gusto).

SCHEDA 42

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: "I 7 principi del buonumore: 6-Hai anche due orecchie... "

Che cosa serve:

Una musica rilassante.

Tempo previsto: il tempo del pasto.

Come si svolge:

È molto importante mangiare in ambienti tranquilli, lontano da rumori e interferenze esterne per potersi godere e gustare quello che si mangia.

Per la giornata di oggi, o di domani se è sera, quando mangi, iniziando dalla colazione, spegni la televisione, la radio, cerca di mangiare in luoghi tranquilli, dove non ci sono rumori.

Se hai piacere e puoi farlo, può essere d'aiuto mettere una leggera musica rilassante, che ti permette di entrare in uno stato di calma e serenità e quindi di assaporare i cibi fino in fondo.

Risultati attesi:

Il pranzo o la cena saranno un momento di totale relax e benessere.

SCHEDA 43

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: "I 7 principi del buonumore: 7-Tieni conto del senso di sazietà"

Che cosa serve:

Una bottiglia d'acqua da ½ litro sempre con te, spuntini ricchi di proteine

Tempo previsto: 1 giornata

Come si svolge:

Per dimagrire con gusto e ritrovare il proprio peso ideale è fondamentale imparare a smettere di mangiare quando non si ha più fame. Come fare quindi a mangiare la "giusta" quantità di cibo? Oltre a lasciare un avanzo nel piatto, ecco altri accorgimenti che puoi utilizzare.

- ✓ bevi almeno un bicchiere d'acqua circa mezz'ora prima di mangiare;
- ✓ evita il consumo di cibi fortemente salati, perché inducono lo stomaco a secernere molto acido gastrico e questo provoca a sua volta maggior appetito;
- ✓ preferisci i cibi ricchi di proteine (carne, formaggio, pesce, uova) anche per gli spuntini di mezza giornata. Ti saziano di più e più a lungo rispetto ai carboidrati;
- ✓ prenditi il giusto tempo per mangiare: almeno 20 minuti SOLO per mangiare, senza distrazioni esterne (Tv, computer, ecc.)

Risultati attesi:

Minor pesantezza quando ti alzi da tavola, maggior benessere, minor gonfiore

SCHEDA 44

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Come evitare il consumo di zucchero”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna. Questo esercizio si svolge in due parti sequenziali.

Tempo previsto: 5 giorni + 5 giorni

Come si svolge:

Nella società in cui viviamo oggi spesso il consumo di zucchero è nettamente superiore a quello necessario, con tutte le conseguenze che questo comporta. Lo zucchero infatti è uno dei primi nemici non solo della linea, ma anche del cuore e del cervello. Inoltre può indirettamente favorire il cancro, provocando carenze di certi elementi protettori (magnesio, vitamina A, ecc.)¹⁹

Oggi lo zucchero, in forme diverse (e la più dannosa è lo zucchero raffinato, il saccarosio), è contenuto in tantissimi alimenti. Come fare quindi a limitare i danni? Ecco come:

Prima parte:

Per i prossimi 5 giorni inizia a prendere coscienza di quanti e quali alimenti introduci nel tuo organismo che contengono saccarosio. Inizia a leggere le etichette delle confezioni di ciò che mangi e segnati su un foglio se quell'alimento contiene saccarosio.

Seconda parte:

Riprendi l'elenco degli alimenti che hai fatto nei 5 giorni precedenti e per i prossimi 5 giorni cerca di limitare il consumo di zucchero bianco. Se proprio non puoi farne a meno, sostituiscilo con lo zucchero grezzo di canna o col miele (senza esagerare).

Risultati attesi:

Dopo i primi 5 giorni saprai quanto è presente lo zucchero nelle tue giornate. Nei 5 giorni successivi inizierai ad eliminare un alimento “tossico” per il tuo organismo e quindi a star meglio, a sentire più energia

¹⁹ Fonte: “Corso pratico di ALIMENTAZIONE sana e naturale”, RIZA, Vol. 1

SCHEDA 45

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Come evitare il consumo eccessivo di sodio”

Che cosa serve:

Questo esercizio si svolge in due parti. Per la prima parte: il tuo quaderno. Per la seconda parte: erbe aromatiche (salvia, prezzemolo, rosmarino, origano, ecc.)

Tempo previsto: 5 giorni + 5 giorni

Come si svolge:

In Italia il consumo medio di sale procapite è circa 10-15 gr. giornalieri, cioè 2- 3 volte superiore a quanto raccomandato dall’OMS²⁰. L’eccessivo consumo è uno dei principali responsabili dell’insorgere d’ipertensione arteriosa che causa patologie dell’apparato cardio e cerebrovascolare.

Il sodio si trova normalmente in quasi tutti i cibi. Ecco le principali fonti di sodio²¹:

-negli alimenti rappresenta il 10% dell’apporto totale

-aggiunto durante la cottura o a tavola rappresenta circa il 35% dell’assunzione totale

-contenuto nei prodotti trasformati sia artigianali che industriali e nei cibi consumati fuori casa è pari a circa il 55% del totale.

Come fare quindi a ridurre il consumo di sale? Ecco come:

Prima parte:

Per i prossimi 5 giorni inizia a prendere coscienza di quanti e quali alimenti introduci nel tuo organismo che contengono sale. Inizia a leggere le etichette delle confezioni di ciò che mangi e segnati su un foglio se quell’alimento contiene sale (in particolare: glutammato di sodio, nitrito di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato di sodio, salamoia, sott’aceti).

Seconda parte:

Riprendi l’elenco degli alimenti che hai fatto nei 5 giorni precedenti e per i prossimi 5 giorni cerca di limitare gradatamente il consumo di sale. Ottime alternative al sodio sono le erbe aromatiche come prezzemolo, rosmarino, salvia, origano da usare sia fresche che essiccate. Se proprio non puoi farne a meno puoi usare il sale rosa dell’Himalaya.

Risultati attesi:

Sgonfiore, minor ritenzione idrica, pelle più liscia.

²⁰ OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità

²¹ Fonte: Ministero del Lavoro della Salute e delle Politiche Sociali, “POCO SALE PER... GUADAGNARE SALUTE”

SCHEDA 46

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Come evitare l’eccesso di grassi”²²

Che cosa serve:

Olio di semi di lino, olio di semi di girasole, olio di sesamo.

Tempo previsto: 5 giorni + 5 giorni

Come si svolge:

I grassi sono una componente essenziale in un’alimentazione corretta. Tutti ne abbiamo bisogno, ma non tutti allo stesso modo: il bisogno, infatti, dipende dalla nostra costituzione e dal clima in cui viviamo. Purtroppo l’alimentazione che la maggior parte delle persone segue oggi è ricca di grassi, ma si tratta perlopiù di grassi “cattivi”: sono oli di produzione industriale, ottenuti NON da spremitura a freddo, ma con l’uso di calore e solventi chimici, strutto, grassi idrogenati e modificati. Consumare molti grassi “cattivi” produce effetti non solo a livello fisico (tumori, obesità, problemi cardiaci, ecc.) ma anche sulla mente, come confusione, debolezza, attaccamento, nervosismo o rabbia.

Ecco alcuni accorgimenti per evitare l’eccesso di grassi:

- cucinare i cibi alla griglia, al forno o bollirli, anziché friggerli
- dai cibi cucinati in umido rimuovere il grasso prima di riscaldarli e servirli
- scegliere come fonte di proteine carne magra, pesce (salmone, sardine, sgombri, ...), pollame e coniglio
- sostituire il consumo di burro, margarina, strutto, lardo con olio di semi di lino, olio di semi di girasole (a crudo), olio di sesamo (per cucinare).

Risultati attesi:

Maggior benessere, più energia e vitalità, minor pesantezza.

²² Fonte: “Corso pratico di ALIMENTAZIONE sana e naturale”, RIZA, Vol. 1

SCHEDA 47

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Come aumentare la tua energia psico-fisica²³”

Che cosa serve:

Tre barbabietole rosse

Tempo previsto: 10 minuti per la preparazione più l'eventuale tempo di cottura

Come si svolge:

Sempre più persone nella società di oggi vivono situazioni di forte stress e di tensione. Conoscere le proprietà nutritive degli alimenti ti aiuta a scegliere cosa mangiare per ritrovare una maggiore energia fisica e mentale, semplicemente aggiungendo un diverso tipo di cibo alla tua alimentazione. L'alimento in questione è una radice: la barbabietola rossa, un alimento dalle notevoli proprietà, indicata in caso di stanchezza, anemia, stitichezza atonica, è anche antidepressiva e rafforza il sistema immunitario.

Per te che vuoi ritrovare il tuo peso ideale la radice della barbabietola rossa ti viene in aiuto in quanto placa la fame nervosa grazie al suo elevato potere saziante.

Si può usare in modi differenti: cruda, cotta, centrifugata.

CRUDA:

puoi farla a fette o grattugiarla e condirla a piacere con un cucchiaino d'olio, sale, pepe e aceto. Ne bastano 50 gr. per ottenere un buon effetto saziante.

COTTA:

lessata in acqua bollente, puoi mangiarla fredda o calda, condita con una salsa vinaigrette o aggiunta all'insalata

CENTRIFUGATA:

puoi frullarla per ottenere il succo, da bere per migliorare la microcircolazione e quindi l'ossigenazione dei tessuti, riducendo così la ritenzione idrica e la cellulite. Basta berne mezzo bicchiere a giorni alterni.

Risultati attesi:

Minor gonfiore addominale, minor ritenzione idrica, minor stitichezza.

²³ Fonte: “Corso pratico di ALIMENTAZIONE sana e naturale”, RIZA, Vol. 1

SCHEDA 48

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: Un frutto “comune” dalle proprietà sconosciute²⁴”

Che cosa serve:

3 Pere William, 3 Kaiser, 3 Decana

Tempo previsto: da 1 giorno a 1 mese

Come si svolge:

Nella nostra cucina ci sono alimenti “comuni” dalle proprietà spesso sconosciute: uno di questi è la pera. È molto indicata per chi soffre di stipsi, la mattina a digiuno, per chi soffre di stanchezza psicofisica, anche per combattere la cellulite e come maschera antirughe.

Se soffri di stipsi:

la mattina a digiuno puoi bere un frullato di pera (William) preparato con tutto il frutto, buccia compresa.

Se ti senti spesso stanca:

puoi consumare 2 pere al giorno (pere Kaiser), anche per lunghi periodi.

Per combattere la cellulite:

prepara un frullato con tutto il frutto (pera Decana), buccia compresa, e aggiungi 30 gocce di macerato glicerico di betulla, gemme. Da bere 2 volte al giorno per 1 mese.

Come maschera antirughe:

frulla una pera matura con il succo di un limone e un cucchiaino di argilla. Applica sul viso e lascia per 15 minuti, quindi toglila la maschera con acqua tiepida e tampona la pelle del viso con un batuffolo di cotone imbevuto di acqua di calendula.

Risultati attesi:

Minor stitichezza, minor stanchezza, una pelle più liscia e levigata.

²⁴ Fonte: “Corso pratico di ALIMENTAZIONE sana e naturale”, RIZA, Vol. 1

SCHEDA 49

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Il potere dei succhi e dei frullati²⁵”

Che cosa serve:

Frullatore, gli ingredienti che trovi sotto

Tempo previsto: da 1 giorno a 1 mese

Come si svolge:

Nella società di oggi, le informazioni e le teorie riguardanti il tema dell'alimentazione sono centinaia e spesso in contrasto tra di loro. *Ma tutti gli studi concordano su un fatto: frutta e verdura fresche sono indispensabili per il benessere e la salute. Sono infatti piene di vitamine, minerali, enzimi, antiossidanti e sostanze che aiutano il corpo e la mente a funzionare al meglio.*

Per te che vuoi dimagrire e ritrovare il tuo peso ideale, può essere molto utile, a cena, bere un succo di verdura 10-20 minuti prima di sederti a tavola. Vedrai come il farlo ti sazierà e sarai spontaneamente indotto a mangiare molto meno.

Frullato per l'autunno: “L'orto nel bicchiere”

Ingredienti: 1 cetriolo sbucciato, 1 lattuga piccola, 5-6 foglie di cavolo nero, 2 mele (senza buccia e semi), 1 gambo di sedano, 1 mazzetto piccolo di menta o prezzemolo, sale, 1 pezzetto di peperoncino

-Pulisci gli ingredienti; centrifuga le mele con il sedano.

-Metti il liquido nel frullatore e unisci gli altri ingredienti

Frullato di primavera: “Spinaci, carote, fragole, arancia”

Ingredienti: 1 porzione generosa di spinaci freschi, 2 carote, 1 cestino di fragole, succo di 2 arance, 1 mazzetto di germogli di crescione.

Frullato per l'estate: “Centrifrullato – Ancora più verde”

Ingredienti: 1 cetriolo, 2 kiwi, lime per decorare.

Centrifuga il cetriolo e usa il succo per frullare i kiwi. Decora con fettine di lime.

Frullato per l'inverno: “Frullato depurativo”

Ingredienti: arance, spinaci, spirulina o erba di grano

Un frullato saziante per le lunghe giornate d'inverno.

Risultati attesi:

Maggior sgonfiore, minor sensazione di pesantezza, più energia, più vitalità.

²⁵ Tratto da: *Frullato e Mangiato*, Lucia Giovannini – Giuseppe Cocca, ed. MyLife

SCHEDA 50

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Depurati con l’aloe²⁶”

Che cosa serve:

Frullatore, 50 ml di aloe vera gel, 300 gr. di ananas

Tempo previsto: da 1 giorno a 1 mese

Come si svolge:

*L’aloe [...] ha naturali proprietà depurative per l’organismo ed è una miniera inesauribile di principi attivi e di minerali [...]. Inoltre, grazie ai suoi mucopolisaccaridi naturali migliora la regolarità intestinale e riduce il bruciore di stomaco. [...] Sul sito www.crudoeservito.it puoi trovare l’aloe del deserto lavorata a freddo che noi usiamo per le nostre ricette.*²⁷

Preparazione:

Taglia l’ananas ed elimina la buccia

Metti nella centrifuga la polpa, inclusa la parte centrale più dura, ricca di enzimi che stimolano la digestione. Dopo aver centrifugato l’ananas, aggiungi l’aloe e decora con qualche pezzetto di ananas.

Risultati attesi:

È un ottimo cocktail disintossicante, drenante e stimola la digestione.

²⁶ Tratto da: *Frullato e Mangiato*, Lucia Giovannini – Giuseppe Cocca, ed. MyLife

²⁷ Tratto da: *Frullato e Mangiato*, Lucia Giovannini – Giuseppe Cocca, ed. MyLife

SCHEDA 51

Obiettivo: ACCELERA IL TUO METABOLISMO

Tecnica: I rimedi naturali²⁸

Che cosa serve:

Perle di ALGA BRUNA

Come si svolge:

Tra i rimedi naturali molti sono gli aiuti per ritrovare il proprio peso ideale. Il sostegno dal mondo delle piante arriva sotto forma di estratti secchi e idroalcolici e tisane, che racchiudono tutta l'energia di una determinata pianta e agiscono sull'organismo in maniera dolce e rispettosa dei suoi equilibri.

L'Alga bruna viene utilizzata nei casi di sovrappeso e obesità in quanto il suo costituente principale è lo iodio, che agisce stimolando il metabolismo basale, favorendo così la riduzione del peso corporeo. Viene anche usata nei casi di un metabolismo basale rallentato. NON deve però essere usata da cardiopatici o da chi ha problemi di tiroide.

La posologia ovviamente dipende dal rimedio e dalla situazione. Consulta quindi una naturopata²⁹ o erborista per avere indicazioni precise sulle quantità da prendere.

Risultati attesi:

L'alga bruna è una pianta depurativa e tonificante del metabolismo, che ti permetterà di migliorare la funzionalità tiroidea regolarizza il metabolismo dei grassi.

²⁸ Fonte: Maria Teresa Aliberti, naturopata, presidente dell'Associazione Naturalmente di Aosta - <http://www.naturalmentevda.org>

²⁹ È possibile acquistare questa essenza presso il Centro Naturalmente, Reg. Borgnalle 10, Aosta o presso erboristerie specializzate

SCHEDA 52

Obiettivo: UN AIUTO PER RIDURRE LO STIMOLO DELLA FAME

Tecnica: I rimedi naturali³⁰

Che cosa serve:

Alga SPIRULINA (in polvere o capsule)

Come si svolge:

La spirulina è particolarmente ricca di proteine, amminoacidi essenziali e lipidi. Sembra possedere un certo effetto sul controllo dell'appetito. Quando viene assunta prima dei pasti, accelera la comparsa del senso di sazietà (probabilmente grazie all'abbondanza di nutrienti).

La posologia ovviamente dipende dal rimedio e dalla situazione. Consulta quindi una naturopata³¹ o erborista per avere indicazioni precise sulle quantità da prendere.

Risultati attesi:

Essendo altamente proteica, tonificante e ricostituente, riduce lo stimolo della fame. È inoltre molto utile per contrastare la produzione di radicali liberi e combattere l'invecchiamento precoce.

³⁰ Fonte: Maria Teresa Aliberti, naturopata, presidente dell'**Associazione Naturalmente** di Aosta - <http://www.naturalmentevda.org>

³¹ È possibile acquistare questa essenza presso il Centro Naturalmente, Reg. Borgnalle 10, Aosta o presso erboristerie specializzate

SCHEDA 53

Obiettivo: IMPARARE A NUTRIRSI INVECE CHE ALIMENTARSI

Tecnica: “Come posso cambiare il mio menu?”

Che cosa serve:

Lo schema che trovi sotto.

Tempo previsto: 15 min.

Come si svolge:

Adesso che hai acquisito tutta una serie d’informazioni su come imparare a nutrirti per dimagrire con gusto, pensa a quali modifiche puoi introdurre nelle tue abitudini alimentari per sentirti meglio e ritrovare il tuo peso ideale.

COME POSSO CAMBIARE IL MIO MENU?			
Il mio menu abituale è questo:			
<i>Colazione</i>	<i>Pranzo</i>	<i>Cena</i>	<i>Spuntini</i>
Che cosa posso modificare?			
<i>Colazione</i>	<i>Pranzo</i>	<i>Cena</i>	<i>Spuntini</i>

Per i prossimi 5 giorni, riprendi quello che avevi scoperto facendo l’esercizio del cibemozionale e inizia a pensare come puoi sostituire quegli alimenti che ti facevano sentire agitata, irritabile, lenta ad ingranare, ecc. cioè, quegli alimenti che ti sei resa conto che NON ti fanno star bene col tuo umore e che NON ti aiutano a dimagrire.

Risultati attesi:

Umore migliore, più energia dopo mangiato e durante la giornata, minor gonfiore.

INTRODUZIONE ALLE SCHEDE PER L'ALLENAMENTO FISICO

INTRODUZIONE

Fino a questo punto hai scoperto come nutrirti e come allenare la tua mente per dimagrire. Adesso è il momento di allenare il tuo metabolismo (e il tuo corpo) per ritrovare la salute e la forma fisica. Se sei incredula o scettica circa la possibilità di allenare il tuo metabolismo, leggi la storia di Stu Mittleman:

“Il suo obiettivo era quello di battere un record mondiale: correre per più di 1600 chilometri in 11 giorni e 19 ore, a una media di 135 km al giorno.

Perché? Voleva dimostrare l'illimitato potenziale fisico racchiuso in ciascuno di noi. E forse la cosa ancora più incredibile è che, tutti coloro che avevano assistito al suo straordinario successo avevano dichiarato che, alla fine della corsa di 1600 km sembrava in condizioni migliori di quando era partito! Non aveva nessun dolore o malessere, neanche una vescica!

Cosa gli aveva dato quella incredibile capacità di spingere il suo corpo oltre ogni limite, sfruttandolo veramente al massimo senza farsi male?

Il suo “segreto” si può racchiudere in due aspetti:

-una grande preparazione mentale e fisica (aveva varie lauree, in psicologia dello sport, in sociologia e in psicologia sociale, in fisiologia del movimento)

-l'aver capito la differenza tra salute e forma fisica³².”

Molte persone ritengono che salute e forma fisica siano la stessa cosa, ma NON è così. La forma fisica è la capacità di svolgere un'attività atletica. Mentre, per salute, s'intende quella condizione in cui tutti i meccanismi del corpo, nervoso, muscolare, osseo, circolatorio, digestivo, linfatico, ormonale, funzionano in maniera ottimale.³³

Mettendo al primo posto la salute anche la forma fisica ne trarrà un vantaggio (cosa che non accade necessariamente all'inverso).

Buona lettura e applicazione!

³² Come migliorare il proprio stato mentale, fisico e finanziario, A. Robbins, Tascabili Bompiani

³³ Idem

SCHEDA 54

Obiettivo: OSSIGENARE IL TUO CORPO

Tecnica: “Ossigeno e calorie”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo, bicicletta (non indispensabile)

Tempo previsto: 20 minuti

Come si svolge:

La maggior parte degli esercizi fisici possono essere aerobici (che producono ossigenazione) o anaerobici (senza ossigenazione): quello che fa la differenza è il livello d'intensità che usi. Per dimagrire e migliorare la tua salute fisica devi fare soprattutto esercizi aerobici, che ti permettono di bruciare grassi. Un battito cardiaco più lento rende l'attività che svolgi aerobica. Per calcolare il ritmo cardiaco ottimale devi sottrarre dal numero 180 la tua età. Quindi se hai 30 anni dovrai fare: $180-30=150$ battiti. Questo è il ritmo al quale puoi eseguire un esercizio aerobico senza trasformarlo in anaerobico.

I 3 esercizi fisici più semplici ed economici che puoi fare già da subito per dimagrire sono: camminare, fare le scale, andare in bici.

1) Puoi camminare fuori, nel parco, sul tapis roulant con un'andatura sostenuta ma non eccessiva. Assicurati di indossare scarpe adatte e comode, per evitare vesciche e traumi.

2) Fare le scale è un esercizio molto utile e va fatto a piccole dosi, in quanto se si esagera si affaticano le ginocchia. Quindi inizia facendo un piano a scendere e poi a salire, per 1 volta al giorno (se non sei allenata) per la prima settimana e poi aumenta gradatamente, ascoltando sempre il tuo corpo e i segnali che ti manda.

3) Andare in bicicletta: in molte occasioni è possibile utilizzare la bici al posto dell'auto per andare a lavoro, o a fare una piccola spesa, a prendere il giornale, ecc.

Risultati attesi:

I risultati saranno evidenti già dopo pochi giorni: maggior energia, benessere fisico e mentale, rilassamento, minor stress, più tonicità.

SCHEDA 55

Obiettivo: DIMAGRIRE SUI FIANCHI E RASSODARE I GLUTEI

Tecnica: Affondi frontali (*front lunges*)

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo (tuta)

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Gli affondi frontali sono uno degli esercizi più efficaci per dimagrire sui fianchi e rassodare i glutei.

In posizione eretta, metti le mani sui fianchi. Fai un grande passo avanti con una gamba piegando il ginocchio fino a 90 gradi.

Ritorna quindi nella posizione iniziale.

Ripeti l'esercizio 10 volte per ogni gamba, aumentando poi gradatamente.

Risultati attesi:

Con l'esercizio fianchi più magri e glutei più sodi.

SCHEDA 56

Obiettivo: DIMAGRIRE SUI FIANCHI E RASSODARE I GLUTEI

Tecnica: Affondi all'indietro

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo (tuta)

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Gli affondi all'indietro (*back lunges*) sono simili a quelli frontali con la differenza che, invece di fare un passo avanti, si fa indietro.

Fai il passo più lentamente di come l'hai fatto in avanti per mantenere l'equilibrio.

Ritorna quindi nella posizione iniziale.

Ripeti l'esercizio 10 volte per ogni gamba, aumentando poi gradatamente.

Risultati attesi:

Con l'esercizio fianchi più magri e glutei più sodi.

SCHEDA 57

Obiettivo: DIMAGRIRE LE COSCE E LE GAMBE

Tecnica: I “Leg Circles”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo, un tappetino

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Questo esercizio ti aiuta a rimodellare e dimagrire le cosce in particolare e le gambe più in generale.

Mettiti sdraiata sul tappetino, in posizione supina, con le braccia distese lungo il corpo, le punte dei piedi distese e i palmi delle mani rivolti al pavimento.

Solleva lentamente la gamba sinistra cercando di mantenerla distesa e divaricala leggermente.

Respira profondamente e disegna un cerchio in aria con la punta del piede lentamente, usando tutta la gamba. Tieni le anche ben aderenti al pavimento.

Fai cinque cerchi in senso antiorario, una pausa e poi cinque cerchi in senso orario. Fai una pausa e poi ripeti l'esercizio con la gamba destra.

Risultati attesi:

Con l'esercizio cosce e gambe più magre e in forma.

SCHEDA 58

Obiettivo: DIMAGRIRE SULLA PANCIA E SUI FIANCHI

Tecnica: Il “Booty Circle”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo (tuta)

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Il “Booty Circle” è un movimento molto divertente e sexy, che puoi fare dove vuoi e quando vuoi.

Solleva le braccia sopra la testa e muovi il bacino con un movimento circolare, come se stessi facendo ruotare l’Hula-hoop.

Fallo per 8 volte.

Quando riesci a eseguire correttamente questo movimento, puoi unire anche le braccia, facendole roteare sopra la testa.

Risultati attesi:

Con l’esercizio fianchi più magri e pancia più piatta.

SCHEDA 59

Obiettivo: DIMAGRIRE LA PANCIA

Tecnica: Addominali

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo, un tappetino.

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Sdraiati supina (a pancia in su).

Piega le gambe e metti le mani dietro la nuca.

Tirati su con le spalle tenendo le mani dietro la nuca e poi riscendi lentamente.

Ripeti questo movimento per 8 volte.

Nei prossimi giorni aumenta gradatamente le serie (partendo da una serie di 8 e poi aumentando).

Risultati attesi:

Con l'esercizio addominali rinforzati e pancia più piatta.

SCHEDA 60

Obiettivo: RAFFORZA GLI ADDOMINALI

Tecnica: La “bicicletta”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo, un tappetino

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Sdraiati supina, appoggia i gomiti al pavimento e alza le gambe tenendole tese a 45 gradi rispetto al pavimento.

Fai la bicicletta per 10 secondi (conta fino a 10) e poi appoggia le gambe per terra.

Ripeti per 3 volte. Nei prossimi giorni aumenta gradatamente.

Risultati attesi:

Con l'esercizio addominali rinforzati e pancia più piatta.

SCHEDA 61

Obiettivo: RIDURRE LA PANCIA

Tecnica: La “bicicletta - 2”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo, un tappetino.

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Sdraiata a terra supina, porta le ginocchia verso il petto.

Raddrizza la gamba destra e ruota contemporaneamente il corpo, portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro.

Ripeti il movimento sul lato opposto facendo un movimento simile a quello della pedalata in bicicletta.

Ripetilo per 4 volte. Nei prossimi giorni aumenta gradatamente.

Risultati attesi:

Con l'esercizio addominali rinforzati e pancia più piatta.

SCHEDA 62

Obiettivo: MODELLARE E RASSODARE I GLUTEI

Tecnica: “Glutei su”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo

Tempo previsto: 15 minuti

Come si svolge:

Come modellare i glutei:

Supina, piega le braccia dietro la nuca e fletti le gambe, facendo aderire la pianta dei piedi al suolo.

Solleva la zona lombare fino a sollevare i glutei a circa 5 cm dal suolo, senza arcuare la schiena.

Spingi verso l'alto la zona pelvica, mantenendo i glutei contratti il più possibile.

Esegui 20 ripetizioni.

Come rassodare i glutei:

In posizione prona, incrocia le mani e poggia sopra la fronte.

Solleva lentamente la gamba destra, mantenendo i fianchi a contatto con il suolo e i muscoli dei glutei contratti.

Ripeti 10 volte per ogni gamba.

Risultati attesi:

Con l'esercizio glutei più sodi e modellati.

SCHEDA 63

Obiettivo: Rassodare i muscoli delle gambe e dei glutei

Tecnica: Lo “Squats”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo, uno specchio intero

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Davanti allo specchio, posiziona i piedi alla stessa ampiezza delle spalle. Guardando avanti, abbassati e alzati per 10 volte. Inizia con 1 serie da 10 e poi aumenta gradatamente.

Risultati attesi:

Questo esercizio ti permette di rafforzare i muscoli delle gambe e delle natiche.

SCHEDA 64

Obiettivo: Brucia i grassi più velocemente

Tecnica: Il “Jumping Jack”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo, uno specchio intero

Tempo previsto: 7 minuti

Come si svolge:

Questo è un esercizio aerobico che ti consente di bruciare i grassi più velocemente. Davanti allo specchio, guardando avanti, salta allargando contemporaneamente braccia e gambe. Inizia con una serie di 8 salti e poi aumenta gradatamente.

Risultati attesi:

Con l'esercizio maggior consumo di calorie e un dimagrimento più veloce.

SCHEDA 65

Obiettivo: Tonificare le cosce

Tecnica: “Alza e abbassa”

Che cosa serve:

Abbigliamento comodo (tuta)

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Come tonificare l'esterno coscia:

Distesa sul fianco sinistro, poggia la testa sul braccio e tieni il ginocchio destro semiflesso.

Sollewa la gamba destra stesa fino a formare un angolo di 45° e poi torna alla posizione iniziale.

Ripeti 8 volte e poi esegui l'esercizio con l'altra gamba.

Come tonificare l'interno coscia:

Distesa su un fianco, fletti il ginocchio destro appoggiandolo al suolo.

Mantieni la gamba sinistra stesa e sollevala di circa 20 cm, poi abbassala lentamente senza toccare il suolo.

Ripeti 10 volte per ogni gamba.

Risultati attesi:

Con l'esercizio cosce più toniche e in forma.

SCHEDA 66

Obiettivo: Vivi e allena il tuo corpo fisico

Tecnica: “Rendi flessibile il busto – parte 1”

Che cosa serve:

Un tappetino, un abbigliamento comodo.

Tempo previsto: 8 minuti

Come si svolge:

Inginocchiati sul tappetino, spingi il busto in avanti, stirandolo il più possibile.

Appoggia il dorso delle mani vicino ai piedi e appoggia la faccia per terra.

Solleva quindi il busto e ritorna alla posizione iniziale.

Ripetilo 10 volte, facendo sempre una breve pausa fra l'una e l'altra.

Risultati attesi:

Con l'esercizio maggior flessibilità e capacità di piegarsi con facilità.

SCHEDA 67

Obiettivo: Vivi e allena il tuo corpo fisico

Tecnica: “Rendi flessibile il busto – parte 2”

Che cosa serve:

Un tappetino, un abbigliamento comodo. Questo esercizio si svolge in 2 parti.

Tempo previsto: 12 minuti

Come si svolge:

Parte 1:

inginocchiati sul tappetino con le mani sui fianchi, fletti leggermente il busto all'indietro e poi raddrizzalo, quindi ripeti lo stesso movimento cercando di piegarti sempre più all'indietro. Se dovessi sentirti affaticata, riposa un po' e poi ripeti l'esercizio altre 3 volte.

Parte 2:

inginocchiata, spingiti in avanti allungando gli avambracci per terra, davanti a te. In questa posizione fai oscillare il corpo in avanti e all'indietro, spingendoti il più possibile. Ripeti 3 volte l'esercizio, riposa un po' e poi ripetilo altre volte.

Risultati attesi:

Con l'esercizio maggior flessibilità e capacità di piegarsi con facilità.

SCHEDA 68

Obiettivo: Dare maggior elasticità al tuo corpo

Tecnica: “Aumenta la tua elasticità e flessibilità³⁴”

Che cosa serve:

Un abbigliamento comodo.

Tempo previsto: 4 minuti

Come si svolge:

In piedi, in posizione eretta con i piedi uniti e le braccia lungo i fianchi, fletti il busto in avanti senza piegare le ginocchia e lascia che le braccia cadano di peso sino a toccare il pavimento (o dove arrivi) con le mani. Ritorna, poi, alla posizione iniziale e inarcate un po' sulla schiena fino a che le tue braccia non cadranno all'indietro.

Le mani devono restare tese.

Ripeti questo movimento 5 volte cercando di fletterti sempre di più sia in avanti che all'indietro; riposa qualche minuto quindi ripetilo per altre 5 volte.

Risultati attesi:

Con l'esercizio maggior flessibilità e capacità di piegarsi e muoversi con facilità.

³⁴ da "La Profezia della Curandera", Mamani

SCHEDA 69

Obiettivo: Rafforzare la tua muscolatura interna ed esterna

Tecnica: “Rinforza bacino e zona sacra³⁵”

Che cosa serve:

Un tappetino, un abbigliamento comodo. Questo esercizio si svolge in 2 parti.

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Parte 1:

Questo serve per rinvigorire il bacino: con il corpo eretto e le mani sui fianchi, inspira profondamente e poi trattieni il fiato. Allontana la gamba destra più che puoi, poi richiamala espirando lentamente. Fai lo stesso con la gamba sinistra. Ripeti l'esercizio 10 volte per ogni gamba, in maniera alternata.

Parte 2:

Questo serve per rafforzare la zona sacra: sdraiata supina, inspira a lungo e profondamente, mentre sollevi le gambe. Divaricale più che puoi verso l'esterno e poi riportale alla loro posizione iniziale.

Dovrai fare in modo che il movimento completo disegni un cerchio dall'esterno verso l'interno e poi dall'interno verso l'esterno.

Risultati attesi:

Con l'esercizio il bacino e la zona sacra si rinforzano, dandoti una postura più sicura di te.

³⁵ da "La Profezia della Curandera", Mamani, Piemme Bestseller

INTRODUZIONE ALLE SCHEDE PER IMPARARE A PRENDERSI CURA DI SE'

INTRODUZIONE

La ricetta che ho dato alla donna era così diversa da qualsiasi altra che avesse mai ricevuto da un medico che sorrise e mi disse che l'avrebbe attaccata allo specchio del bagno. Diceva: 'Fai qualcosa solo per te stessa una volta al giorno. Ripetibile in forma illimitata'³⁶.

Per molte persone il prendersi cura di sé è un concetto estraneo eppure così fondamentale per ritrovare il proprio peso ideale.

Chi assiste altre persone in particolare ha spesso difficoltà a mettere da parte i bisogni degli altri per prendersi cura dei propri. Sosteniamo e aiutiamo i nostri cari, figli, genitori, fratelli, amici e lasciamo poco spazio per noi stessi.

La parola CURA porta con sé la premura e l'impegno costante nel provvedere a qualcuno o a qualcosa. Ma ci possiamo dedicare agli altri solo nella misura in cui ci prendiamo cura di noi stessi.

Come fare?

Di cosa prendersi cura?

La frase del Vangelo "**ama il prossimo tuo come te stesso**" ce lo spiega e dà un nuovo valore a tutto ciò. Non si può amare gli altri se prima non si ama se stesse. Ascoltare il proprio corpo quindi è un dovere che abbiamo verso di noi. Imparare ad ascoltarlo per tempo ci aiuta a garantirci una vecchiaia in salute e benessere, una vecchiaia che ci eviti di essere di peso alla società, ai nostri familiari e a noi stessi. Perciò incomincia da oggi a prestare maggiore attenzione ai segnali del tuo corpo: ascoltalo!

Buona lettura e applicazione!

³⁶ Fonte: <http://www.chopra.com/agni/may10/tips>

SCHEDA 70

Obiettivo: PRENDITI CURA DI TE

Tecnica: “Osa un taglio di capelli nuovo”

Che cosa serve:

Un calendario, un parrucchiere

Tempo previsto: il tempo necessario per andare dal parrucchiere

Come si svolge:

Uno dei modi più efficaci per iniziare a prendersi cura di sé e vedere subito i risultati è quello di cambiare pettinatura, taglio e/o colore di capelli.

Per una donna soprattutto, ma non solo, è qualcosa che cambia moltissimo il “come ci si vede” e di conseguenza anche il “come ci si sente”.

Quindi, prendi un calendario e scegli una data entro le prossime 2 settimane da dedicare a te stessa per andare dal parrucchiere. Per quel giorno concediti e prenditi tutto il tempo necessario.

Il giorno previsto, vai dal tuo parrucchiere e chiedi consiglio su un nuovo taglio o colore che potrebbe valorizzare il tuo viso.

Non hai idea della differenza che fa l’averne una “bella testa”.

Risultati attesi:

Un nuovo look ti porta a vederti e sentirti diversa, più affascinante, ad apprezzarti di più e a cogliere quello che già c’è di bello in te.

SCHEDA 71

Obiettivo: PRENDITI CURA DI TE

Tecnica: “Io e le mie mani”

Che cosa serve:

Una crema per le mani, una lima, il taglia-unghie, uno smalto.

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Sottovalutate da molte persone, le mani sono il primo biglietto da visita. Una mano ben curata fa pensare subito a una persona che si cura di sé e anche vedere la propria mano curata, ti fa sentire subito più bella. Anche se sei un uomo, avere delle mani con le unghie pulite, non trasandate e sporche dà un'immagine di te molto più elegante e affidabile.

Dopo esserti lavata le mani, prendi la crema e inizia a massaggiare la mano sinistra con cura, come se stessi accarezzando la mano di un'altra persona. Massaggiala da tutte le parti per almeno 2 minuti. Quando hai finito passa all'altra mano e ripeti l'operazione.

Prendi quindi la lima e pulisciti le unghie, tagliale se necessario e limale. Se sei donna mettiti un leggero strato di smalto (anche trasparente).

Se preferisci puoi anche andare a farti fare la manicure in un centro estetico (consigliato da fare almeno una volta).

Risultati attesi:

Una sensazione di rilassatezza, di benessere, mani più morbide, più lisce, più pulite e profumate.

SCHEDA 72

Obiettivo: PRENDITI CURA DI TE

Tecnica: “Io e i miei piedi”

Che cosa serve:

Una crema per i piedi, una lima, il taglia-unghie, uno smalto.

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Adesso che ti sei presa cura delle tue mani, passa ai piedi. Spesso sono dimenticati proprio perché nascosti la maggior parte del tempo nelle scarpe e quindi poco visibili. Ma curare i propri piedi è fondamentale, non solo da un punto di vista estetico (perché comunque le scarpe prima o poi le togli!) ma anche da un punto di vista di salute fisica: i piedi sono quella parte dove poggia tutto il tuo corpo e se hai chili in più quotidianamente ne risentono moltissimo.

Quindi, dopo esserti lavata i piedi, prendi la crema e inizia a massaggiare il piede sinistro. Massaggialo come se non fosse il tuo, dedicagli quell’attenzione e il tempo necessario per sentire che si rilassa, si distende, e goditi le piacevoli sensazioni che massaggiare una parte così importante del tuo corpo ti dà.

Quando hai finito, prendi la lima e pulisciti le unghie, tagliale se necessario e limale. Se sei donna mettiti un leggero strato di smalto (anche trasparente). Quando hai finito passa all’altro piede e ripeti l’operazione.

Se preferisci puoi anche andare a farti fare la pedicure in un centro estetico (consigliato da fare almeno una volta), scegliendone uno dove fanno anche massaggi ai piedi.

Risultati attesi:

Una sensazione di rilassatezza, di benessere, piedi più morbidi, più lisci, più puliti e profumati.

SCHEDA 73

Obiettivo: PRENDITI CURA DI TE

Tecnica: “Cura il tuo viso”

Che cosa serve:

Latte detergente, tonico, crema per il viso e contorno occhi.

Tempo previsto: 12 minuti

Come si svolge:

Qualunque età tu abbia non è mai troppo tardi per iniziare a prenderti cura della tua pelle. E anche se sei uomo, la cura del corpo, nella società di oggi, è diventato un aspetto da non sottovalutare. Iniziamo quindi dal viso:

Latte detergente: versalo sul palmo della mano e usalo come un normale sapone con movimenti circolari su viso e collo, sciacqua con acqua fresca e tampona il viso (NON sfregare perché può irritare la pelle) con un asciugamano.

Tonico: versane un po' su un batuffolo di cotone e tampona il viso e il collo con movimenti dal basso verso l'alto.

Crema: utilizza creme idratanti per il giorno e nutrienti per la notte. Versa un po' di prodotto nel palmo della mano e stendi la crema con movimenti dal basso verso l'alto sul collo, dall'interno verso l'esterno e dal basso verso l'alto sul viso, dal basso verso l'alto sulla fronte.

Contorno occhi: metti un po' di prodotto sulla punta del dito e stendi sotto l'occhio dal naso verso l'esterno dell'occhio, idem per la zona sotto le sopracciglia.

Risultati attesi:

Una pelle più levigata, morbida e curata.

SCHEDA 74

Obiettivo: PRENDITI CURA DI TE

Tecnica: “Cura il tuo corpo”

Che cosa serve:

Crema per il corpo.

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

Continuiamo con la cura del corpo: metti nel palmo della mano un po' di crema e, partendo dai piedi, sali fino al ginocchio con movimenti ascendenti. Senti il contatto delle mani sui piedi, sul polpaccio, facendo una leggera pressione. Sali verso l'inguine sempre con movimenti ascendenti e su entrambi i lati premi leggermente con le 4 dita.

Massaggia quindi la pancia con movimenti circolari in senso orario e i glutei dal basso verso l'alto. Fai assorbire bene la crema e se necessario prendine un'altra dose.

Sul seno massaggia dal centro verso l'esterno e verso l'alto fino a salire alla base del collo.

Per le braccia a mano aperta con movimenti ascendenti, dalla mano verso la spalla.

Risultati attesi:

Una pelle più liscia, morbida e curata.

SCHEDA 75

Obiettivo: PRENDITI CURA DI TE

Tecnica: “Lezione di trucco – parte 1”

Che cosa serve:

Correttore verde/arancione, fondotinta, cipria, fard.

Tempo previsto: 15 minuti

Come si svolge:

Dividiamo il trucco in diversi passaggi.

Correzione imperfezioni: per coprire brufoli usa il correttore verde e per le occhiaie usalo arancione, mettendo un po' di prodotto sulla zona da correggere e sfumandolo con le dita.

Fondotinta: in crema o compatto è la base del trucco. Utilizzane uno fluido e idratante se hai la pelle secca, compatto e opacizzante se hai la pelle oleosa, se hai la pelle normale va bene qualsiasi tipo. Stendilo con una spugnetta o con le mani spalmandolo ovunque, fino all'attaccatura dei capelli e sul collo, scegliendo un prodotto massimo mezzo/un tono in più rispetto al tuo incarnato. Il punto ideale per trovare la tonalità giusta è la zona tra collo e viso e non la mano.

Cipria: serve a fissare il fondotinta e a uniformare l'incarnato. Stendila con un pennellone facendo attenzione ad asportare l'eccesso.

Fard: sceglilo in base al colore del fondotinta e applicalo con un pennellone. Fai un grande sorriso e individua la parte che sporge di più, quella è la zona in cui il fard andrà applicato.

Risultati attesi:

Un viso ben truccato fa sentirsi e vedersi più belle e più desiderabili.

SCHEDA 76

Obiettivo: PRENDITI CURA DI TE

Tecnica: “Lezione di trucco – parte 2”

Che cosa serve:

Ombretto, matita per occhi, mascara, matita per la bocca, rossetto.

Tempo previsto: 15 minuti

Come si svolge:

Dividiamo il trucco in diversi passaggi.

Base per gli occhi: va stesa su tutta la palpebra mobile e sottocigliare con il dito o con il pennellino, partendo dal centro verso l'esterno.

Ombretto: con una tonalità più scura disegna una mezza luna che va dall'esterno dell'occhio a metà occhio e scegli una tonalità più chiara per sfumare l'altra metà dell'occhio, cioè dall'interno verso la metà già truccata. Poi con il pennello da cipria pulito dai una spennellata per rendere il tutto uniforme.

Matita per occhi: stendila dall'interno verso l'esterno utilizzando un colore che richiama il colore dell'ombretto.

Mascara: nero o marrone, a seconda di che intensità desideri dare allo sguardo, va applicato dall'interno verso l'esterno.

Matita per la bocca - rossetto: va scelta di mezza tonalità più scura del rossetto. Se vuoi ingrandire la bocca applica la matita sul bordo esterno, se la vuoi rimpicciolire applicala sul bordo interno. Finito con la matita passa al rossetto: puoi usare un pennellino se vuoi un trucco ancora più accurato. Per fissare meglio il rossetto stringi tra le labbra un fazzolettino di carta e ripeti la stesura del rossetto.

Risultati attesi:

Un viso ben truccato fa sentirsi e vedersi più belle e più desiderabili.

SCHEDA 77

Obiettivo: Prenditi cura di te

Obiettivo: Prenditi cura di te

Tecnica: “Attenzione ai dettagli”

Che cosa serve:

Accessori: borsa, cintura, orecchini, collane, scarpe abbinare.

Tempo previsto: 20 minuti / 1 giornata

Come si svolge:

Per la giornata di oggi presta attenzione ai dettagli: usa accessori che valorizzino il tuo fisico, evita cinture che vanno a strizzare abbondanze.

Puoi abbinare scarpe e borsa colorate se l'abbigliamento scelto per uscire è in colori neutri. T-shirt e jeans casual possono essere resi molto chic con l'aggiunta degli accessori giusti. Ti ricordo che non c'è bisogno di indossare proprio tutto. Evita quindi le parure composte da anelli, bracciali, collana e orecchini.

Elementi di grande fascino sono anche foulard, sciarpe e stole. Se sei in difficoltà perché non sai che bijoux indossare, prendi un foulard e il gioco è fatto!

Fai attenzione anche alla tua postura: stai con le spalle dritte, apparirai subito più alta e più bella oltre a mandare un messaggio inconscio che sei una persona sicura di te. Cammina con grazia ed eleganza. Guardare una donna che si muove con classe fa subito passare in secondo piano quanto pesa e se è o no in peso forma.

Risultati attesi:

Ti vedrai più bella, più sicura, più attraente, più sensuale.

INTRODUZIONE ALLE SCHEDE x L'ALLENAMENTO EMOZIONALE

Nel 1993 uno studio realizzato da Gregg Braden³⁷ riscontrò che le emozioni sono in grado di apportare dei cambiamenti al DNA dell'individuo che le vive.

Infatti, le emozioni positive di amore e compassione, ad esempio, rilassano l'ellisse del DNA, la paura e la rabbia, al contrario, la contraggono.

Ciò che ne risulta è che possediamo un organo estremamente potente in grado, attraverso le emozioni, di modificare il DNA e il proprio corpo.

Con la forza della mente e delle emozioni possiamo provocare tutti quei cambiamenti che desideriamo. Grazie alle nostre nuovi convinzioni possiamo perfino modificare il DNA.

***“Impossibile is nothing”.* Nike**

Impossibile è solo ciò che pensiamo lo sia. E dal momento che le convinzioni e le emozioni hanno un tale effetto su corpo e cellule, allora perché non sfruttarlo? Perché non decidere di voler dimagrire una volta per tutte e di star bene³⁸?

Buona lettura e applicazione!

³⁷ Gregg Braden autore di *“La Matrix Divina”*

³⁸ Per approfondire gli esercizi presenti nelle schede partecipa ai corsi DcG®. Per informazioni: www.dimagrirecongusto.com

SCHEDA 78

Obiettivo: Impara a conoscere e gestire le tue emozioni

Tecnica: “Tu e le emozioni”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno e una penna.

Tempo previsto: 1 giornata.

Come si svolge:

Le emozioni sono il sistema che la mente inconscia ha per dirti che sta accadendo qualcosa nella tua vita su cui è opportuno porre l'attenzione.

Purtroppo sai cos'è successo? Che per secoli l'essere umano ha cercato di sopprimere e ignorare le reazioni emotive. E questo NON solo è una cattiva idea, ma è anche pericoloso.

C'è però una bellissima notizia! Che tutto questo sta iniziando a cambiare. E sei tu l'artefice del tuo cambiamento. Come? Iniziando ad ascoltare le tue emozioni.

Quindi portati dietro il tuo quaderno e per la giornata di oggi (o domani se è sera), segna su un foglio le emozioni che provi, sia positive che negative, sia intense che deboli.

Dividi il foglio in due parti e nel lato sinistro scrivi le emozioni spiacevoli mentre su quello destro scrivi le emozioni piacevoli.

Risultati attesi:

Una maggior consapevolezza di quali emozioni provi durante la giornata, che ti permette, andando avanti, di modificarle se non ti sono utili.

SCHEDA 79

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Le tue caratteristiche positive”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno e una penna. Un elenco di 5 persone che conosci e che ti stimano e apprezzano
Tempo previsto: 1 giornata.

Come si svolge:

Per molte persone con chili in più o in sovrappeso è più facile vedere ed evidenziare quegli aspetti di sé che non piacciono, piuttosto che le caratteristiche positive. Ecco quindi che se dovessi chiederti di scrivere 5 tue caratteristiche positive probabilmente faresti fatica a trovarle.

Ecco perché l'esercizio di oggi consiste nel chiedere a 5 persone che conosci, che ti stimano e apprezzano 3 caratteristiche positive di te e poi scrivile sul tuo quaderno.

Risultati attesi:

Ti accorgerai che le persone ti vedono diversamente da come ti vedi e potresti scoprire lati e aspetti di te che ancora non conoscevi.

SCHEDA 8o

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Le parti del tuo corpo che ti piacciono”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno e una penna.

Tempo previsto: 3 minuti al giorno per 3 giorni.

Come si svolge:

Adesso che hai scoperto che gli altri possono anche vederti diversamente da come ti vedi e ti percepisci, è arrivato il momento di iniziare a guardarti con occhi nuovi. Quindi prendi il tuo quaderno e per i prossimi 3 giorni scrivi, ogni giorno, 3 parti del tuo corpo che ti piacciono (senza ripetizioni, devono essere 9 parti del tuo corpo differenti).

Risultati attesi:

Scoprirai che ci sono parti del tuo corpo che ti piacciono e che non avevi mai preso in considerazione e la percezione di te cambierà, facendoti vedere e sentire più bella.

SCHEDA 81

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Fai pulizia: via il vecchio dentro il nuovo”

Che cosa serve:

Il tuo armadio, una o più scatole

Tempo previsto: 1/2 giornata.

Come si svolge:

Prendi le scatole, apri l’armadio tira fuori il primo vestito e indossalo. Vai allo specchio, osservati e rispondi a queste domande:

- 1) *Mi piace questo vestito?*
- 2) *Mi piaccio quando indosso questo vestito?*
- 3) *Come mi fa sentire? Corrisponde al mio nuovo modo di sentirmi?*
- 5) *In che occasioni lo potrò indossare?*

Se il vestito passa l’esame rimettilo nell’armadio e passa al successivo. Ricorda, nel fare questo esercizio devi essere ferma: se un vestito ha 5 anni e lo ha indossato solo una volta è da eliminare. NON tenere vestiti per quando sarai in forma, o più magra o per quando (forse) torneranno di moda. E NON preoccuparti se dopo questa operazione l’armadio ti sembrerà vuoto e avrai l’impressione di non avere più niente da indossare. Il bello è che avrai solo cose che usi veramente, cose che ti fanno sentire bene, più bella, più interessante.

Dopo l’armadio fai questa operazione anche con i cassetti: elimina mutandoni, slip con elastici molli o troppo stretti, butta i reggiseno con i ferretti che spuntano, i “pigiamoni” che ti fanno sembrare Nonna Papera.

L’ultima tappa tocca alle scarpe: anche qui, getta via quelle ormai consumate e quelle che non usi mai mettile in un altro scatolone (se sono in buono stato puoi darle in beneficenza).

Una volta che hai fatto pulizia, scegli uno degli abiti che hai tenuto, vestiti con cura, truccati, quindi apri le finestre di casa per qualche minuto, fai entrare aria nuova, dopodiché esci e vai a comprarti un vestito, un paio di pantaloni, una maglia, un capo intimo... quello che vuoi di nuovo.

Risultati attesi:

L’aver nell’armadio solo vestiti che ti stanno bene ti permette di vestirti con più attenzione e quindi di piacerti di più, di sentirti più sicura... e ricordati che la sicurezza è già di per sé fascino.

SCHEDA 82

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LA TUA MENTE E LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “L’ancora della sicurezza”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 15 minuti.

Come si svolge:

Ti è mai capitato di sentire una canzone e riprovare una forte emozione? O un profumo e riprovare una forte sensazione?

Queste sono tutte associazioni tra uno stimolo (la canzone, il profumo, ecc.) e una risposta (la sensazione che provi) e si chiamano “**ANCORE**”. Puoi imparare a crearti le TUE ancore, in modo tale che, attivando determinati stimoli, puoi richiamare specifiche emozioni.

Questi sono i passaggi per crearti la TUA ancora:

1. Decidi qual è la sensazione che vuoi ancorare (ad esempio la sicurezza)
2. Riprendi un’esperienza passata in cui ti sei sentita sicura (o la sensazione che ti serve) e visualizza te stessa mentre stai vivendo quell’esperienza. È importante che rivivi pienamente quell’esperienza, che riprovi quella sensazione come se la stessi vivendo adesso. Amplifica la sensazione di sicurezza che provi rendendo l’immagine più luminosa, più bella, se ci sono voci o musica alza il volume, ecc.
3. Quando senti che la sensazione di sicurezza sta aumentando ed è quasi al massimo, stringi forte il pugno (o fai un altro gesto che NON fai mai) per qualche secondo.
4. Quindi apri il pugno e continua ad amplificare la sensazione di sicurezza nel tuo corpo, rendi l’immagine ancora più bella, più luminosa e, quando senti che sta aumentando, stringi di nuovo forte il pugno e, dopo circa 10-15 secondi, riaprilo.
5. Ripeti il passaggio precedente per altre 2 volte.
6. A questo punto distratti, fai qualcos’altro.
7. Riattiva quindi l’ancora stringendo il pugno e senti le sensazioni che provi. Attivando l’ancora risentirai la sensazione di sicurezza che si diffonde nel tuo corpo. E più volte lo fai più l’ancora diventa forte.

Risultati attesi:

La capacità di cambiare le sensazioni che provi e il tuo umore quando vuoi.

SCHEDA 83

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LA TUA MENTE E LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “La gestione del tuo tempo”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna, un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 25 minuti

Come si svolge:

Il livello di soddisfazione della tua vita è direttamente legato a "dove" impieghi il tuo tempo e, se ci pensi, il tempo è lo stesso per tutti. È come viene gestito che fa la differenza. Molte persone vivono una vita stressante perché dipendono letteralmente dalle "urgenze": il telefono che suona e al quale "si deve" rispondere, anche se quello che si sta facendo è molto più importante.

Molte persone pianificano le loro giornate dedicando la maggiore attenzione alle scadenze, perché confondono i concetti di urgenza e importanza. Ciò che è urgente NON per forza è anche importante e viceversa. Il segreto per una vita soddisfacente è vivere almeno il 50% del tempo focalizzando l'attenzione e le energie verso le cose importanti ma NON urgenti. Un modello molto utile ed efficace per fare questo è la “Matrice del Tempo” di Covey³⁹.

	URGENTE	NON URGENTE
IMPORTANTE	ATTIVITA' URGENTI E IMPORTANTI (Es. progetti a scadenza, problemi pressanti, ...)	ATTIVITA' NON URGENTI MA IMPORTANTI Dedicare almeno il 50% (Pianificazione, costruzione relazioni, ...)
NON IMPORTANTE	ATTIVITA' URGENTI MA NON IMPORTANTI Dedicare meno del 5% (delegare) (Interruzioni, alcune telefonate / e-mail, ...)	ATTIVITA' NON URGENTI E NON IMPORTANTI Dedicare meno del 10% (Situazioni banali, alcune e-mail/telefonate ...)

Urgente significa che richiede attenzione immediata, significa “Adesso!” Sono quelle cose la cui variabile fondamentale è il TEMPO.

Le cose IMPORTANTI sono quelle che richiedono più proattività, più iniziativa da parte della persona e la variabile fondamentale è il VALORE.

1. Fai quindi una lista di tutte le cose che devi fare nelle prossime giornate e inseriscile nello schema che trovi sopra.
2. Inizia a pianificare le tue giornate mettendo al primo posto le cose importanti e cercando di anticipare le cose urgenti in modo tale da non farle diventare tali.

Risultati attesi:

Maggior capacità di gestire il tempo a disposizione, maggior soddisfazione e più risultati alla fine della giornata.

³⁹ Stephen R. Covey, *Le 7 regole per avere successo*

SCHEDA 84

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LA TUA MENTE E LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Il potere della tua mente”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, un posto dove puoi stare tranquilla. Questo esercizio si svolge in due parti.

Tempo: 1° parte e 2° parte: 10 min. + 10 min.

Come si svolge:

Scopri come cambiare le immagini che ti fai rispetto ai cibi, a quello che ti piace e che non ti piace.

1° parte:

Chiudi gli occhi e pensa al tuo cibo preferito. Quell'immagine ha certe caratteristiche. Quello che voglio che tu osservi è:

- ✓ *l'immagine del tuo cibo preferito è a colori o in bianco e nero?*
- ✓ *è grande o piccola? Cioè, è a grandezza naturale, più grande o più piccola?*
- ✓ *l'immagine è luminosa o scura?*
- ✓ *è a fuoco o è sfuocata?*
- ✓ *ha una cornice o è senza contorno?*
- ✓ *la vedi vicina o lontana da te?*
- ✓ *dove la vedi (nella tua mente)?*

2° parte:

Ci sono dei cibi che mangi poco e che vorresti mangiare di più? Ecco come cambiare le caratteristiche dei cibi, per mangiare di più quello che ti fa bene.

1. Scegli un cibo che vuoi mangiare di più (es. la verdura).
2. Adesso pensa a un cibo che ami di più e osservane le caratteristiche (rispondendo alle domande viste sopra).
3. A questo punto prendi una fionda (solo nella tua mente!) e metti l'immagine del cibo che vuoi mangiare di più (la verdura) sulla fionda.
4. Inizia a tirare l'elastico... fino tenderlo al massimo... e poi lascia andare l'immagine e falla uscire dall'orbita terrestre, falle fare un giro intorno alla Luna, falla scivolare sugli anelli di Saturno, falla tornare velocissima verso di te, falla spiacciare sull'immagine del cibo che ami di più e falle prendere le stesse caratteristiche di quel cibo (dimensioni, luminosità, posizione, ecc.).

Puoi ripetere l'esercizio con altri cibi che vuoi mangiare di più e che sai che ti fanno bene!

Risultati attesi:

Ti verrà naturale mangiare il cibo che prima mangiavi poco (o non mangiavi per niente). Non sarà più uno sforzo mangiarlo, ma un piacere.

SCHEDA 85

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LA TUA MENTE E LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Io e il cibo che mi piace... troppo”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, un posto dove puoi stare tranquilla. Questo esercizio si svolge in due parti.

Tempo: 5 min. + 10 min.

Come si svolge:

1° parte

Pensa a un cibo che NON ti piace. E se pensi che NON ci sia un cibo che NON ti piace, pensa a un piatto di scarafaggi che devi mangiare, o alle cicche delle sigarette.

Quell'immagine ha certe caratteristiche. Riprendi le domande della scheda precedente (la n. 84) e scrivi sul quaderno le risposte.

2° parte

1. Scegli un cibo che vuoi mangiare di meno (ad esempio la nutella)
2. Prendi ora l'immagine del cibo che NON ti piace che hai descritto prima
3. Come hai fatto prima, riprendi la fionda e metti l'immagine del cibo che vuoi mangiare di meno (es. la nutella) sulla fionda.
4. Tira l'elastico, di più... ancora di più... fino tenderlo al massimo ... e poi lascia andare l'immagine e falla uscire dall'orbita terrestre, falle fare un giro intorno a Marte, un giro intorno a Mercurio, e falla tornare fortissima e velocissima verso di te e falla spiacciare sull'immagine del cibo che NON ti piace e falle prendere le stesse caratteristiche di quel cibo (dimensioni, luminosità, posizione, ecc.).

Puoi ripetere l'esercizio con altri cibi che vuoi mangiare di meno e che sai che NON ti fanno bene!

Risultati attesi:

Non avrai più voglia di mangiare il cibo che prima mangiavi troppo.

SCHEDA 86

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Cosa suggerisco a me stessa?”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna.

Tempo previsto: 1 giornata

Come si svolge:

Probabilmente è successo anche a te di sentire delle voci dentro (o fuori) di te che ti dicono cosa fare, o che ti dicono che hai sbagliato... che solo col sacrificio e la sofferenza si possono ottenere risultati...

Tutti noi abbiamo bisogno della vocina interna che ci aiuti ad affrontare la vita al meglio ed è utile essere capaci di dirsi cose come: “Devo ricordarmi di telefonare a Francesca”, “Spostati che arriva una macchina”, ecc. Tuttavia, spesso, ricorriamo al potere della voce interiore per limitarci, convincendoci a NON fare una cosa ancora prima di averci provato.

Ti sei mai fermata ad ascoltare e quello che ti dici? È giunto il momento di farlo adesso:

- ✓ Per la giornata di oggi (se è sera per quella di domani) presta attenzione e ascolta la voce interiore e fai caso al numero di suggerimenti negativi e positivi che dai a te stessa scrivendoli entrambi su un foglio.
- ✓ Per individuare la tua voce interiore basta che ti chiedi: “Dov’è la mia voce interiore?” e rimani in ascolto.
- ✓ Quando ti accorgi che la voce interiore ti sta dando un suggerimento, ti sta dicendo qualcosa... FERMATI! Ascolta il suggerimento e scrivilo.
- ✓ E poi riprendi quello che stavi facendo.

Risultati attesi:

Una maggior consapevolezza di quello che ti dici, che ti permette di poterlo cambiare, se non ti è utile. Il punto è che se inizi a parlare a te stessa in maniera più positiva, otterrai risultati più positivi.

SCHEDA 87

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Quello che mi dico”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, un posto dove puoi stare tranquilla. Questo esercizio si svolge in due parti.

Tempo: 10 min. + 10 min.

Come si svolge:

Scopri come cambiare quello che ti dici e che NON ti aiuta raggiungere il tuo peso ideale.

Parte 1

Riprendi le frasi che hai scritto nell'esercizio precedente. Scegline 1 tra quelle che vuoi cambiare e rispondi a queste domande:

- ✓ *Com'è il volume? Alto o basso...?*
- ✓ *Com'è l'intensità?*
- ✓ *Qual è il tono utilizzato? Sicuro, da rimprovero, tranquillo, ecc.*
- ✓ *Da dove viene la voce? Da sinistra, destra...*
- ✓ *Parli velocemente o lentamente?*

Parte 2

- ✓ Adesso individua la tua voce interiore che vuoi cambiare, quella che ti critica o ti giudica e localizza dove si trova (se viene da destra, da sinistra, ecc.).
- ✓ Quando l'hai trovata ascolta con che tono parla, cambiale il tono di voce e falla parlare come Paperino, o Wilma dei Flinstones... chi vuoi tu, l'importante è che ci metti una voce veramente ridicola.
- ✓ E ripeti la frase 10 volte con la nuova voce che hai scelto, ascoltando il diverso effetto che fa quella frase detta con la nuova voce.
- ✓ Cosa succede? Che anche se ti dici le stesse cose, l'effetto su di te NON è più lo stesso!

E ogni volta che sentirai di nuovo quella voce che ti critica, semplicemente... mettile la nuova voce che hai scelto e senti come le tue sensazioni cambiano e quella voce NON ha più lo stesso effetto!

Risultati attesi:

Cambiando quelle voci che ti criticavano e giudicavano hai aperto le porte al tuo miglioramento fisico e mentale.

SCHEDA 88

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Zero volume... zero limits!”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna. Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 7 minuti

Come si svolge:

Con questa scheda scopri un'altra tecnica molto potente che ti permette di cambiare le sensazioni che provi partendo sempre da ciò che ti dici.

- ✓ Riprendi la tua voce interiore che vuoi cambiare. Quella che ti critica, o ti giudica.
- ✓ Adesso, immagina di avere davanti a te un telecomando, come quello della televisione, quindi premi il tasto del volume fino ad abbassarlo completamente e portarlo a zero.
- ✓ Ripeti questa operazione più volte, finché ti accorgi che il volume è completamente sparito.
- ✓ Come è cambiata la sensazione? Senti come, eliminato il volume, anche la sensazione di fastidio è sparita!

E ogni volta che sentirai di nuovo quella voce (o un'altra!) che ti critica, semplicemente... abbassa il volume fino a portarlo a zero!

Risultati attesi:

Più serenità, più capacità di affrontare critiche e giudizi detti in modo “negativo”.

SCHEDA 89

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “La mia voce migliore”

Che cosa serve:

Il tuo quaderno, una penna. Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 7 minuti

Come si svolge:

Con questa scheda scopri come amplificare quelle voci che ti motivano e ti fanno stare bene.

- ✓ Individua la tua voce interiore che vuoi amplificare, quella che ti motiva e ti fa star bene.
- ✓ Quando l’hai trovata ascolta con che tono parla e che volume ha.
- ✓ A questo punto, cambiale il tono di voce e falla parlare con la voce del tuo attore o attrice preferita e senti come le sensazioni cambiano, diventano ancora più piacevoli.
- ✓ E adesso, alza il volume quel tanto che basta per sentirla meglio, per far sì che diventi ancora più motivante, più bella, più gratificante per te.
- ✓ E nella tua mente, ripeti la frase 10 volte con la nuova voce che hai scelto, ascoltando l’effetto che fa.

Risultati attesi:

Più voglia di agire, di fare, più motivazione, più energia, più soddisfazione.

SCHEDA 90

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Come cambiare le sensazioni negative”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla, dove nessuno ti disturba.

Tempo previsto: 15 minuti

Come si svolge:

Leggi tutto l'esercizio prima di cominciare.

- ✓ Pensa a una persona che ti dà poco fastidio. Prendi l'immagine di questa persona che ti guarda esattamente come fa nei momenti in cui t'infastidisce e nota la sensazione che provi.
- ✓ Privala dei colori, fino a farne un'immagine in bianco e nero (se già è in bianco e nero mettila a colori: se la sensazione di fastidio diminuisce lasciala a colori, altrimenti riportala com'era). Prendi un carrello della spesa e mettila sopra l'immagine di quella persona e, mentre spingi lontano il carrello, osserva come diventa sempre più piccola. Ora mettile un naso da clown sul viso e una parrucca gialla.
- ✓ Nota come ti senti diversa, come le sensazioni sono cambiate. Ti è già venuto da ridere?
- ✓ Distratti per alcuni secondi e poi ripensa alla persona in questione. Se hai fatto bene l'esercizio si ripresenta la nuova sensazione.

Importante: nell'immagine potrebbero esserci delle voci (ad esempio la persona ti dice qualcosa). Se così fosse, prendi nota di quello che ti dice, del tono che usa e rifai l'esercizio delle schede n. 87 e/o 88.

Risultati attesi:

Maggior capacità di superare situazioni che si erano create con persone “difficili” senza rimanerne coinvolte per lungo tempo.

SCHEDA 91

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: “Come stare a meraviglia”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 15 minuti

Come si svolge:

Leggi tutto l'esercizio prima di cominciare.

- ✓ Pensa a un momento in cui ti stavi veramente bene. Chiudi gli occhi e immagina quel momento nel modo più dettagliato possibile. Rendi l'immagine luminosa, grande quanto basta per renderla più bella e più piacevole, dai volume ai suoni (se ci sono) e rivivi le meravigliose sensazioni associate.
- ✓ Immagina quindi di entrare, adesso, fisicamente in quell'esperienza e di trovarti in quel ricordo come se l'evento stesse accadendo proprio ora. Usa occhi e orecchie come se fossi ritornata a quell'istante. Osserva quello che vedevi, ascolta ciò che sentivi e prova le sensazioni piacevoli che provavi. Se la cosa ti aiuta, dai luminosità ai colori. Fai caso a come stavi respirando e respira allo stesso modo.
- ✓ Fai attenzione alla magnifica sensazione che provi: scopri dove ha inizio e verso dove si muove (ad esempio dal basso verso l'altro, o viceversa). Immagina di assumerne il controllo e falla girare sempre più velocemente in tutto il corpo, mentre aumenta d'intensità.
- ✓ Pensa a un momento, nel futuro, in cui questa sensazione potrebbe tornarti utile. Fai girare questa sensazione in tutto il corpo, mentre pensi al futuro e alle cose che, probabilmente, farai nelle prossime settimane. Non ti sorprendere troppo, quando ti accorgerai di sentirti meravigliosamente bene per nessun motivo apparente!

Risultati attesi:

Una sensazione di benessere e di soddisfazione diffusa, una maggior capacità di affrontare il futuro con serenità.

SCHEDA 92

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: La Floriterapia Australiana per interrompere vecchie abitudini alimentari⁴⁰

Che cosa serve:

Essenza BOTTLEBRUSH⁴¹

Tempo previsto: la durata della boccetta

Come si svolge:

La floriterapia agisce a livello vibrazionale, come l'omeopatia e la gemmoterapia, aiutando a ritrovare equilibrio e armonia a livello fisico, emozionale e mentale. In particolare le "Bush Flower Essences" sono particolarmente efficaci perché nascono in territori praticamente immuni dalle scorie nucleari e dall'inquinamento chimico, oltre a crescere in luoghi ricchi di energia ed antica saggezza. In particolare, l'essenza della BOTTLEBRUSH è molto utile perché ti aiuta a interrompere vecchie abitudini alimentari.

L'assunzione di questa essenza è molto semplice: 7 gocce al mattino come prima cosa da fare e 7 gocce alla sera come ultima, garantiscono risultati interessanti da subito. Una volta terminata la boccettina, torna dalla floriterapeuta o naturopata per verificare se continuare o modificare il rimedio.

Risultati attesi:

Maggior capacità di credere nelle proprie capacità di affrontare situazioni nuove.

⁴⁰ Fonte: Maria Teresa Aliberti, naturopata diplomata presso l'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica, massaggiatrice ed insegnante di Reiki, da molti anni si occupa di benessere psico-fisico e crescita interiore. E' presidente dell'**Associazione Naturalmente** di Aosta - <http://www.naturalmentevda.org/>, dove svolge la sua attività di naturopata.

⁴¹ È possibile acquistare questa essenza presso il Centro Naturalmente, Reg. Borgnalle 10, Aosta o presso erboristerie specializzate

SCHEDA 93

Obiettivo: IMPARA A CONOSCERE E GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Tecnica: La Floriterapia Australiana per incrementare l'autostima ⁴²

Che cosa serve:

Essenza FIVE CORNERS⁴³

Tempo previsto: la durata della boccetta

Come si svolge:

L'essenza FIVE CORNERS aiuta a incrementare la tua autostima e ti consente di amare te stessa, il tuo corpo, accettarlo e averne cura, eliminando qualunque auto sabotaggio. Five Corners aiuta ad accettare, in un primo momento, la propria interiorità, per poi apprezzare la propria bellezza a tutti i livelli.

Assunzione: 7 gocce al mattino come prima cosa da fare e 7 gocce alla sera come ultima, garantiscono risultati interessanti da subito. Una volta terminata la boccettina, torna dalla floriterapeuta o naturopata per verificare se continuare o modificare il rimedio.

Risultati attesi:

Maggior amore per te stessa, il tuo corpo e autostima.

⁴² Fonte: Maria Teresa Aliberti, naturopata, presidente dell'**Associazione Naturalmente** di Aosta - <http://www.naturalmentevda.org>

⁴³ È possibile acquistare questa essenza presso il Centro Naturalmente, Reg. Borgnalle 10, Aosta o presso erboristerie specializzate

INTRODUZIONE ALLE SCHEDE PER L'ALLENAMENTO ENERGETICO/SPIRITUALE

Secondo la tradizione andina, le donne possiedono un'energia straordinaria, la sola capace di riportare pace ed equilibrio nel mondo.

Impara a conoscerti meglio, perché solo conoscendo te stessa, potrai essere libera e, solo essendo libera, sarai in grado di affrontare ogni problema e pericolo. La fede in te stessa sarà il tuo scudo e sarai cosciente di vivere la tua vera vita. Imparerai ciò che la natura ti ha donato e utilizzerai con coscienza e saggezza il tuo corpo, la tua mente, il tuo spirito.⁴⁴

Buona lettura e applicazione

⁴⁴ da "La Profezia della Curandera", Mamani

SCHEDA 94

Obiettivo: LIBERARE LA PROPRIA ENERGIA

Tecnica: “La Floriterapia Australiana per superare emozioni trattenute⁴⁵”

Che cosa serve:

Essenza FRINGED VIOLET + STURT DESERT PEA⁴⁶

Tempo previsto: la durata della boccetta

Come si svolge:

L'essenza FRINGED VIOLET rimuove gli effetti negativi delle preoccupazioni legate a situazioni sia del passato e l'essenza Sturt Desert Rose lenisce il senso di colpa. Insieme sono molto utili quando il sovrappeso è associato a un dolore o un trauma emozionale trattenuto.

L'assunzione di questa essenza è molto semplice: 7 gocce al mattino come prima cosa da fare e 7 gocce alla sera come ultima, garantiscono risultati interessanti da subito. Una volta terminata la boccettina, torna dalla floriterapeuta o naturopata per verificare se continuare o modificare il rimedio.

Risultati attesi:

Svanendo i sensi di colpa e le preoccupazioni ti senti più serena, tranquilla, con meno pensieri e quindi con un minor bisogno di compensare e riempire i vuoti e il dolore con il cibo.

⁴⁵ Fonte: Maria Teresa Aliberti, naturopata, presidente dell'**Associazione Naturalmente** di Aosta - <http://www.naturalmentevda.org>

⁴⁶ È possibile acquistare questa essenza presso il Centro Naturalmente, Reg. Borgnalle 10, Aosta o presso erboristerie specializzate

SCHEDA 95

Obiettivo: RITROVA IL TUO RESPIRO

Tecnica: "La mia respirazione⁴⁷"

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 7 minuti

Come si svolge:

Chiudi gli occhi e inspira profondamente concentrando la tua attenzione su ciò che accade dentro di te e trattenendo il respiro per qualche istante.

Appena sentirai la necessità di espellere l'aria, fallo lentamente, fino a quando non avrai buttato fuori la maggior quantità possibile.

Nel momento in cui vedrai che il tuo organismo ha nuovamente bisogno d'aria, inspira ancora, quindi fai una pausa fino a quando non sentirai ancora il desiderio di espirare.

Rifai questo tipo di respirazione per 3 volte, ponendo sempre attenzione su ciò che accade dentro te, su come i polmoni si allargano e si restringono... su come il corpo si rilassa sempre di più ad ogni respiro... lasciando andare le eventuali tensioni muscolari e mentali... a partire dalla testa... scendendo lungo il collo... lungo le spalle che si abbassano... lungo le braccia che si lasciano andare... fino alle mani... che dolcemente si abbandonano... e poi la schiena si stende e si rilassa... e il bacino... i glutei... le gambe rilasciano tutte le tensioni... tutto lo stress... per scendere poi fino ai polpacci... e ai piedi... e sentire che tutto il tuo corpo è profondamente rilassato...

Risultati attesi:

Rilassatezza, benessere, armonia, una sensazione di piacevole abbandono del tuo corpo.

⁴⁷ da "La Profezia della Curandera", Mamani

SCHEDA 96

Obiettivo: RITROVA IL TUO RESPIRO

Tecnica: “Esercizio per i polmoni⁴⁸”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 5 minuti

Come si svolge:

In piedi, con il corpo eretto e i pugni chiusi appoggiati ai seni, inspira lentamente e a fondo, fino a riempire completamente i polmoni.

Una volta fatto ciò, spingi lentamente i gomiti all'indietro fino a quando i pollici non toccheranno le ascelle.

A quel punto espira riportando le mani alla posizione iniziale e facendo sempre attenzione che la massima espirazione coincida con il ritorno delle mani sullo sterno.

Esegui lo stesso esercizio per dieci volte facendo una pausa fra inspirazione ed espirazione.

Risultati attesi:

Distensione delle spalle, apertura dei polmoni, maggior ossigenazione del corpo e della mente, maggior benessere.

⁴⁸ da "La Profezia della Curandera", Mamani

SCHEDA 97

Obiettivo: RITROVA IL TUO RESPIRO

Tecnica: “Libera le vie respiratorie⁴⁹”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla, dove nessuno ti disturba.

Tempo previsto: 7 minuti

Come si svolge:

In piedi, le mani appoggiate sull'addome, inspira lentamente e profondamente.

Quando avrai riempito completamente d'aria sia l'addome che il torace, fletti lentamente il corpo in avanti ed espira esercitando una leggera pressione sull'addome con le mani per facilitare la fuoriuscita dell'aria.

Non appena avrai espulso tutta l'aria, e ciò accadrà solo quando sarai ben piegata in avanti, torna nella posizione di partenza senza respirare sino a quando il corpo non è perfettamente eretto.

Esegui questo esercizio 10 volte, con una pausa di trenta secondi tra l'uno e l'altro.

Risultati attesi:

Apertura dei polmoni, maggior ossigenazione del corpo e della mente, maggior benessere, sensazione di rilassatezza.

⁴⁹ da "La Profezia della Curandera", Mamani

SCHEDA 98

Obiettivo: RITROVA IL TUO RESPIRO

Tecnica: “Impara a respirare in modo naturale e completo⁵⁰”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 10 minuti

Come si svolge:

in posizione eretta, inspira lentamente mentre sollevi le braccia in modo da formare un angolo retto con il tuo corpo.

Trattieni il respiro e poi, mentre allunghi le braccia flettendoti in avanti fino a toccarti i piedi con le mani, espira.

Spingi quindi con forza il corpo all'indietro e ritorna nella posizione di partenza.

Ripeti quest'esercizio 10 volte, ma ricordati di inspirare quando alzi le braccia e di espirare mentre le abbassi.

Risultati attesi:

Migliore capacità di respirare profondamente, espellendo l'aria vecchia e facendo entrare nuovo ossigeno e nuova vita.

⁵⁰ da "La Profezia della Curandera", Mamani

SCHEDA 99

Obiettivo: RITROVA LA TUA ENERGIA

Tecnica: “Una dose di carica energetica⁵¹.”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 7 minuti

Come si svolge:

Sdraiati su un materassino o su un tappetino a pancia in su. Mantenendo le braccia distese e le ginocchia alzate, comincia a inspirare profondamente immaginando di immagazzinare energia nel corpo. Senti tutte le parti del corpo che poggiano sul materassino, partendo dai piedi, su verso i polpacci e lungo la spina dorsale fino alla testa. Inspirando, alza il braccio destro. Allungalo a semicerchio dietro la testa, oltre il materassino. Con l'espirazione riportalo nella posizione iniziale. Ripeti l'esercizio alternando le braccia per almeno 20 volte. Noterai come il petto si alzi e si allarghi più del solito con l'ispirazione e come il costato si abbassi nell'espirazione.

Adesso respira profondamente 5 volte senza muovere le braccia (puoi chiudere gli occhi per percepire meglio le sensazioni). Cosa avverti fisicamente? Formicolino? Senso di calore? Freddo? Prurito?

Dopo questa pausa, riprendi a respirare ampiamente e ad alzare e abbassare alternativamente le braccia per altre 20 volte, ma in modo più veloce di prima. All'inizio è meglio ripetere la serie di 20 respiri per 3 volte. Dopo 2 settimane potrai gradualmente aumentare sia la velocità che la quantità. Con il tempo capirai quanti respiri e quante ripetizioni ti servono per essere pienamente presente.

Risultati attesi:

Rilassatezza di tutto il corpo e al tempo stesso una sensazione di energia e di carica che si diffonde in ogni parte del tuo essere.

⁵¹ Tratto dal libro: “*Tantra per due*” di Elmar e Michaela Zadra, Tantra è un'antica disciplina volta alla conoscenza e all'espansione della coscienza di sé comprendente anche l'energia sessuale e presuppone che, prima di incontrare “l'altro” si debba incontrare se stessi.

SCHEDA 100

Obiettivo: Espandi la tua energia

Tecnica: “MUOVI LA TUA ENERGIA INTERIORE⁵²”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla.

Tempo previsto: 7 minuti

Come si svolge:

In posizione eretta, appoggia la schiena al muro tenendo piedi e talloni uniti, la nuca appoggiata alla parete. Contrai il ventre cercando di far aderire il più possibile la regione lombare e sacrale al muro. È la posizione corretta per riuscire a muovere il bacino in avanti e indietro. Per ottenere invece il movimento del pube verso il basso, inarca i reni spingendo il più possibile i glutei verso l'alto. Alternando questi due movimenti e forzandoli al massimo, poco a poco riuscirai a muovere il bacino. Esegui una serie di 5 esercizi, una breve pausa e poi un'altra serie di 5.

Risultati attesi:

Dopo un iniziale probabile momento di difficoltà, una sensazione di carica e di energia che si spande in tutto il corpo.

⁵² da "La Profezia della Curandera", Mamani

SCHEDA 101

Obiettivo: RITROVA IL TUO PESO IDEALE

Tecnica: “Conosci te stessa”

Che cosa serve:

Un posto dove puoi stare tranquilla, dove nessuno ti disturba.

Come si svolge:

‘Se vuoi convertire i tuoi sogni in realtà, dovrai imparare a conoscere te stessa. Quanto più ti conoscerai, tanto più ti avvicinerai a ciò che desideri ottenere.’

‘E cosa dovrò fare per conoscere me stessa?’ chiese Kantu. ‘Dovrai trovare la risposta a queste domande: *chi sono? che cosa faccio sulla terra? ho un’idea chiara di ciò che voglio dalla mia vita? sono felice di come sono oppure credo solo di esserlo? sono realmente quella che sono oppure sono ciò che gli altri vogliono che io sia? conosco tutte le potenzialità del mio essere? quali sono i miei ideali?* Quando avrai risposto a queste domande, allora comincerai a capire la profondità del tuo essere: avrai imparato a conoscere i tuoi punti forti e quelli deboli, le tue qualità e le tue debolezze. In questo modo riuscirai a conoscerti e ad accertarti così come sei e solo così potrai affrontare il futuro con determinazione [...]”⁵³

Con questa scheda si concludono i 101 modi per ritrovare (e mantenere) il tuo peso ideale. E con l’ultimo “compito”: rispondi alle domande che vengono fatte a Kantu. Forza, puoi farcela e ce la farai. E io ti aiuterò a ottenere ciò che vuoi.

⁵³ da "La Profezia della Curandera", Mamani

CONCLUSIONE

Ciao Stella! scusa se non mi sono più fatta sentire ma sono stata in ferie al mare. ho 2 BELLISSIME NOTIZIE DA DARTI!!!

1. (cosa mai accaduta!!!!) sono DIMAGRITA al mare!!!!!! non mi era mai successo, anzi di solito ingrassavo 2, 3 anche 4 kg, invece quest'anno sono riuscita a dimagrire. Stamattina quando mi sono pesata non ci credevo e per di più senza neanche troppe rinunce!!! ad inizio settimana, mi sono chiesta che cosa preferivo mangiare e la mia testa ha scartato quei cibi che mi piacciono ma che ne avrei fatto anche a meno, cosicché per tutta la settimana non mi è né venuta voglia di mangiarli né mi sono sentita come se mi mancasse qualcosa o se mi fossi privata di questi cibi, poiché il mio obiettivo era mangiare quanto volevo i cibi che preferivo di più! e così ho fatto!!!! certo è che ho mangiato anche quando non avevo fame, d'altronde al mare non potevo rifiutare una buona pasta con il pesce, però o ne mangiavo poca o non esageravo come gli anni scorsi. sicuramente mi ha anche aiutato tantissimi il fatto di camminare 2 h ore al mattino e poi anche le passeggiate serali, tant'è che sono diventate una cosa necessaria quasi!!!!mamma mia non ci posso credere!!!! in più di solito al mare mangiavo sempre tanti fuori pasto, il gelatino, la piadina ecc, quest'anno non ne avevo assolutamente voglia, anzi una sera siamo andate a passeggio c'era una buonissima gelateria e mi sono detta: "quasi quasi un gelatino me lo posso fare...." poi però mi sono accorta che stavo bene così, e che se l'avessi mangiato, sarebbe stato di troppo e quindi mi avrebbe pesato sullo stomaco e non sarei poi stata bene!!! e quindi non l'ho mangiato!!!! non ci posso credere!!!!

2. per la prima volta quando sono andata al mare non pensavo solo a mangiare!!! ti ricordi ad inizio anno che era diventata una mia ossessione, prima di ogni viaggio mi metto a pensare a che cosa posso e dove devo andare a mangiare quando sono via! beh sta volta non è capitato, non mi sono assolutamente sentita ossessionata da che cosa avrei mangiato, anzi!!!! sono così contenta, e **questo vuol dire che ce la posso fare!!!!** GRAZIE perchè se ho raggiunto questo risultato è anche grazie a te!!!! a presto
Valentina!!!

Comprando questo libro hai già fatto una scelta importante per ritrovare il tuo peso ideale e il tuo benessere. Adesso si tratta di portarla avanti.

Dentro di te ci sono tutte le risorse di cui hai bisogno per superare gli ostacoli e le difficoltà che incontri durante la vita. A volte però succede che quelle risorse vengano, inconsapevolmente, messe da una parte. Allora ti chiedo: cosa ne sarà della tua vita, dei tuoi sogni se non continui sulla strada che hai intrapreso qui?

Come sarai tra 1 anno se NON decidi adesso di continuare a fare qualcosa per dimagrire e mantenere il tuo peso ideale?

È giunto il momento di deciderti. Se intendi nasconderti dietro a delle scuse e rimanere col tuo sovrappeso, allora puoi smettere di leggere adesso. Se invece sei veramente pronta a liberarti dei chili in più, sappi che tutto quello che farai dipende da te e ti porterà a raggiungere il tuo peso e a mantenerlo. Centinaia di persone sono andate avanti e hanno iniziato a vivere una vita soddisfacente e appagante, col loro peso ideale. E come ci sono riuscite loro, puoi riuscirci anche te.

Anche tu puoi Dimagrire con Gusto® e ritrovare (e mantenere) il tuo peso ideale.

Come continuare: il percorso DcG® on-line

Cara Stella, ho ricevuto la tua mail e devo dirti che ho temporeggiato fino all'ultimo con la speranza di poter partecipare al programma DCG® ma non solo per continuare a dimagrire devo perdere al massimo 2 o 3 chili ma per l'apertura mentale che aiuta a raggiungere che come dici tu si può applicare nella vita quotidiana infatti il mio obiettivo principale sarebbe cambiare atteggiamento nei confronti della vita. E oggi finalmente ho trovato il modo di iscrivermi e ne sono veramente contenta. Ti ringrazio davvero per la possibilità che mi dai. È stato un privilegio conoscerti. ciao Vanessa

Il Metodo “DcG® - Dimagrire con Gusto®” è il primo metodo che unisce MENTE, CORPO ed EMOZIONI/SPIRITO per permetterti di dimagrire (senza diete!) e ritrovare il tuo peso ideale per sempre, per stare bene con te stessa, per sentirti più bella, più attraente, più sexy, più agile, più sicura di te, più in forma, più...

È un percorso che si svolge on-line attraverso lezioni che puoi leggere/guardare o ascoltare quando vuoi tu. Non ci sono orari, non devi andare da nessuna parte, fai tutto con comodo da casa o dall'ufficio.

Migliaia di persone l'hanno seguito e hanno ottenuto risultati duraturi nel tempo. Adesso tocca a te. Se anche tu vuoi ritrovare (e mantenere) il tuo peso ideale, visita il sito:

www.dimagrirecongusto.com

oppure scrivimi a:

stella@dimagrirecongusto.com

Ti auguro di realizzare tutti i tuoi sogni...

Con affetto
Stella

Carote, uova o caffè?

C'era una volta,

una ragazza che stava affrontando un periodo particolarmente difficile della sua vita. Era un periodo in cui si sentiva confusa, sola, senza aiuto e piena di difficoltà e ostacoli da affrontare e non ce la faceva più. Superava un ostacolo e ne arrivava un altro. Pensa così di andare a parlare con suo padre. È da tanto tempo che non lo vede e quindi decide di andare a trovarlo per chiedergli consiglio.

Il padre è uno Chef e quel giorno il suo ristorante principale è chiuso e quindi accoglie la figlia nel luogo a lui più familiare, dove passa la maggior parte del suo tempo a inventare nuove meravigliose ricette: nella cucina del suo ristorante.

E la figlia gli racconta tutti i suoi problemi... è da tanto tempo che non si vedono e lei le apre il suo cuore e... “finalmente”, pensa, “mio padre mi darà qualche buon consiglio”.

E così gli dice di come la vita fosse così dura per lei. Non sapeva più come cavarsela e aveva tanta voglia di piantare tutto; era stanca di combattere con le vicende della vita. Sembrava che, appena un problema era risolto, un altro ne sorgesse a complicare le cose.

Il padre ascolta tutto il racconto della figlia e, senza dire niente, riempie tre pentole d'acqua, accende tre fuochi sui fornelli e mette le tre pentole ciascuna su un fuoco.

Quando l'acqua inizia a bollire, versa nella prima pentola delle carote, nella seconda delle uova e nella terza una manciata di chicchi di caffè.

E la figlia è alquanto stupita: ha fatto tanti chilometri per andare a trovare il padre, gli aperto il suo cuore e il padre, per tutta risposta, si mette a cucinare.

Dopo circa una ventina di minuti, il padre prende la prima pentola, toglie l'acqua, mette le carote su un piatto e le pone davanti alla figlia.

Poi prende la seconda pentola, anche da quella toglie l'acqua, mette le uova su un piatto e lo pone di fianco a quello delle carote, di fronte alla figlia.

E in fine prende una caraffa dove versa il contenuto della terza pentola, dove bollivano i chicchi di caffè. Lo mette sul tavolo, davanti alla figlia, accanto agli altri due piatti e quindi chiede alla figlia:

“Allora figlia mia... carote, uova o caffè?”

La figlia non capisce e quindi gli chiede: “Padre, cosa intendi con: carote, uova o caffè?”

Il padre allora dice alla figlia: “Avvicinati e tocca le carote”.

E la figlia tocca le carote e sente che sono molli, quasi disfatte.

Poi la invita a toccare le uova.

E la figlia lo fa e sente che sono dure, sode.

E infine la invita ad assaporare il caffè.

E la figlia si avvicina e non può fare a meno di bere un goccio di quel caffè dall'aroma così buono e profumato.

E di nuovo il padre sorride, si avvicina alla figlia e le dice: “Figlia mia... carote, uova o caffè?”

E la figlia di nuovo gli dice: “Padre, non capisco, cosa intendi con... carote, uova o caffè?”

E il padre le risponde: “Vedi figlia mia ognuno di questi elementi, le carote, le uova e il caffè, hanno incontrato lo stesso elemento, l'acqua bollente e ciascuno di essi ha reagito in modo diverso:

le carote sono entrate dentro l'acqua che erano forti, dure, ma dopo aver “lottato” con l'acqua bollente, come hai potuto sentire toccandole, sono diventate molli, deboli.

Le uova sono entrate nell'acqua bollente che erano morbide, malleabili nel loro interno, e a contatto con l'acqua bollente, come hai potuto sentire toccandole, rompendo il guscio, sono diventate dure, sode, all'interno.

E infine il caffè, quando ha incontrato l'acqua bollente, l'ha trasformata in una delle bevande più saporite che esistono al mondo.”

Quindi le chiede: “Cosa vuoi essere tu, figlia mia, di fronte alle difficoltà della vita, di fronte all'acqua bollente della vita...? Quando le avversità bussano alla tua porta, come rispondi? Vuoi essere come l'uovo, come la carota o come il caffè?”

E questa è una domanda fondamentale per te che stai iniziando questo viaggio.

“A quale di questi tre rassomiglio?”

Sono come la carota che sembra forte e dura, che cammina sicura di sé nella vita ma che poi quando arriva l'acqua bollente, quando arrivano le difficoltà perde la sua forza, le sue certezze e diventa debole e rammollita? Perde la sua energia, la sua vitalità e si abbatte lasciandosi andare?

Oppure sono come l'uovo, cammino nella vita con un “guscio” morbido, un cuore tenero. Ma poi arriva l'acqua bollente e m'indurisco? Avevo un buon carattere e un'indole serena, poi a causa di una sofferenza...? Forse il mio guscio sembra sempre lo stesso, ma all'interno mi sento amareggiata e indurita?

Oppure, sono come il caffè?

E se siamo come il caffè, è proprio quando l'acqua bollente arriva che tiriamo fuori il nostro profumo più forte, il nostro aroma... E quando l'acqua bollente arriva la trasformiamo...

Se sei come il caffè, quando le cose andranno male, reagisci positivamente e propositivamente... senza farti abbattere...

Se ci pensi, l'acqua bollente NON trasforma il caffè, è il caffè che trasforma l'acqua bollente. Perché la vita è cambiamento. Noi cambiamo continuamente, che lo vogliamo o no, ogni giorno che passa. Il nostro corpo cambia, i nostri organi cambiano, la nostra pelle cambia, le circostanze cambiano, l'aria che respiriamo cambia.

Quindi la domanda da farsi non è più: “Voglio cambiare?”

Perché comunque cambiamo.

La domanda da farsi è: **“In che direzione sto cambiando?”**

Sto cambiando come un uovo, come una carota o come il caffè?

Con l'augurio che anche tu voglia cambiare come il caffè... ti aspetto ai corsi DcG® per conoscerci di persona e accompagnarti nel tuo viaggio verso il tuo peso ideale e il tuo benessere.

Con affetto

Stella

*“Niente di grandioso è mai stato realizzato
se non da chi ha osato credere che dentro di sé
ci fosse qualcosa di più grande delle circostanze.”
(B. Barton)*