

Otteni il corpo che hai sempre desiderato

OTTIENI IL CORPO CHE HAI SEMPRE DESIDERATO

written by

INTRODUZIONE

Stare in forma è semplice!

Capito e Assimilato questo semplice concetto, il resto viene da sé.

L'importante è VOLERLO!!

Quando ero più piccolo osservavo le persone che avevano un bel fisico, una su tutte...mia zia. Perennemente a dieta. Mangiava solo insalate e gallette di riso, anche nei giorni di festa.

Questo ha fatto nascere in me un'idea distorta dello stare in forma e mi ha allontanato dall'ottenere i risultati che desideravo.

Io non volevo e tuttora non voglio mangiare solo insalate e petto di pollo.

Poi, ad un certo punto, tutto è cambiato. Ho fatto mie le importanti nozioni che sto per svelarti e, in poco tempo, come per magia, sono arrivati i primi risultati.

Ho così intrapreso la strada per ottenere il corpo che ho sempre desiderato.

Mi sono reso conto che lo stesso vale per anche per le altre persone.

Molti hanno paura di uscire dalla loro zona di confort alimentare perché può sembrare duro e difficoltoso.

Ma non è così!

Appena si capiscono e mettono in pratica questi 4 semplici consigli, i risultati arriveranno anche per te.

Anche tu puoi ottenere il fisico che hai sempre desiderato!

In questa guida, semplice e diretta, ci sono importanti consigli su **cosa**; ma soprattutto **come fare** per ottenere i risultati che desideri.

Puoi raggiungere il tuo peso forma, aumentando o diminuendo il tuo peso attuale. L'importante è evitare tipici i errori che spesso si commettono e che ti allontanano dal tuo obiettivo.

Sono molte le ragioni che possono spingerti a migliorare il tuo fisico: il fattore estetico, la salute oppure potenziare alcune tue prestazioni sportive. Sappi che tutti questi aspetti vanno di pari passo. Migliorando il tuo fisico, migliorerai anche la tua mente e la tua vitalità.

Immagina quanto è bello ritrovare la versione migliore di te stesso.

Albert Einstein diceva: "Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose."

Se vogliamo migliorare, dobbiamo cambiare qualche cosa.

È sufficiente modificare PICCOLE ABITUDINI quotidiane.

Le abitudini determinano chi siamo e cosa facciamo.

Bisogna capire quali sono le cattive abitudini e cercare di evitarle.

Semplicità, continuità e volontà sono la chiave per ottenere i **risultati velocemente**.

Questo libro è pensato per farti migliorare.

Io credo che il cambiamento è vero se è semplice e immediato. Si devono cambiare SOLOAMENTE **piccole cose** ma da **subito**.

Per me, i cambiamenti hanno riguardato due aspetti fondamentali:

- Vita più attiva

- Abitudini alimentari

Leggendo questa guida scoprirai come mettere in pratica semplicemente questi due aspetti porterà dei benefici.

Quali benefici ne otterrai?

- di salute,
- estetici,
- avrai un umore migliore,
- avrai più energia e benessere.

Il mio amico Lino dice che... *“Per godersi la vita ci vuole il fisico!”*

Io credo che ha proprio ragione 😊

Un'altra cosa che ho capito in questi ultimi anni e che spesso le soluzioni più efficaci sono, quasi sempre, le più semplici.

Fare cose semplice purché **ripetute nel tempo**.

Solo dopo almeno un mese che facciamo una nuova cosa possiamo dire che in noi è nata un'abitudine.

Questo libro è stato concepito per:

- farti capire subito ciò che è importante;
- darti la possibilità di mettere in pratica quello che leggi;
- iniziare il miglioramento ora!

ATTIVITA' FISICA

Credo che avere una vita attiva sia importantissimo!

Forse per te è difficile trovare 2 ore di tempo al giorno per allenarti.

Inoltre hai la palestra lontano e la tua giornata è già piena di impegni.

Poi, mettici pure che bisogna sudare e faticare.

...ma chi te lo fa fare?

Giusto? Beh, secondo me No!

A meno che tu non sia un'atleta, credo che allenarsi 2 o più ore al giorno sia eccessivo!

Inoltre ritengo che la palestra non è essenziale per allenarsi e fare un po' di attività fisica.

L'allenamento è bello se è: stimolante, divertente e piacevole.

A me piace l'allenamento BREVE ma INTENSO!

Ti ho premesso che sarei stato pratico! Per cui:

Cosa significa BREVE?

Per me significa allenarsi 15, 20 o al massimo 45 minuti al giorno!

Cosa significa INTENSO?

Mi alleno poco tempo per cui, cerco almeno di dare il massimo 😊

Lo sapevi che... ci si può allenare in ogni luogo.

Pensa che qualche anno il mio amico Giorgio mi ha fatto appassionare alla Street art. Mi ha fatto scoprire la bellezza di andare in giro e scovare nuove opere di artisti internazionali che decorando scrosci di città spesso non presi in considerazione dai più.

Ottieni il corpo che hai sempre desiderato

Così ho voluto unire 2 passioni: l'allenamento e la street art.

Così i miei work out (gli allenamenti quotidiani) preferiti sono quelli che faccio immerso nell'arte di fronte queste stupende opere. Ma mi alleno anche in casa o dentro la natura: al mare o nei parchi.

Ci si può allenare dappertutto!

Anche se la tua giornata è già piena, sono sicuro che, 20 minuti al giorno puoi trovarli.

Quando?

Al mattino alzandosi leggermente prima. Andando a dormire più tardi oppure, mentre guardi la tua serie preferita su Netflix.



Si può fare!

Per iniziare non serve nessun attrezzo, il tuo corpo è abbastanza pesante per farti allenare solo con il suo peso.

Riesci ad alzarti da terra con una gamba sola?

Riesci a sollevarti con un solo braccio?

Non credo! Il tuo peso è sufficiente iniziare ad allenarti.

Ci sono un'infinità di esercizi che puoi fare a corpo libero. Dai più facili ai più difficili.

Con il programma giusto ed il concetto "BREVE ma INTENSO" i risultati non tarderanno ad arrivare!

RICORDA:

L'attività fisica non è tutto!

Purtroppo o per fortuna fare attività fisica conta solo il 20%,

Ci sono altri fattori da tenere in considerazione per tornare in forma.

TIPS per te:

- allenati 20 minuti;
- allenati quotidianamente;
- non servono palestre (il parco o casa tua sono perfetti);
- segui un programma mirato e personalizzato per raggiungere i tuoi obiettivi.

ALIMENTAZIONE

Questa è la componente più importante.

L'Alimentazione conta l'80 %

Essendo la parte prioritaria la divideremo in 3 parti:

- Idratazione;
- Nutrizione;
- Integrazione.

IDRATAZIONE

Sai che il nostro corpo è composto per circa il 60 % di acqua.

Questo dato dovrebbe essere sufficiente a farci capire che dobbiamo bere molto.

Quanto? In media 2 litri di acqua al giorno!

La giusta idratazione apporta al nostro corpo molti benefici. Per farti capire la sua importanza voglio elencarti 5 buoni motivi per bere di più.

1. Si perdere peso più facilmente
Aiuta a regolare lo stimolo dell'appetito e a favorire il senso di sazietà. Bere di più permette di allontanare il senso di fame. Inoltre, se sei disidratato per il corpo è più difficile metabolizzare i grassi e quindi perdere peso.
2. Stimola il metabolismo
Ovvero, puoi bruciare più calorie. Secondo alcune ricerche, bere mezzo litro d'acqua nel giro di soli 30 - 40 minuti può incrementare la velocità a cui il nostro organismo brucia le calorie fino al 30%. Bere acqua regolarmente, aiuta a mantenere il metabolismo attivo durante tutta la giornata.
3. Ti fa allenare meglio

Se si è ben idratati si riduce il rischio di crampi, affaticamento e distorsioni. Inoltre, chi suda deve bere di più per compensare la perdita di liquidi. La quantità di acqua da assumere durante e dopo gli allenamenti dipende da ciò che si è fatto e dai liquidi dispersi.

4. Rende la tua pelle più bella

Una pelle idratata è sicuramente più bella e soprattutto dona al viso un aspetto più giovane. Secondo recenti ricerche, bere acqua aiuta a combattere la pelle secca e consente all'organismo di eliminare meglio le tossine e i batteri accumulati.



5. Rafforza il tuo sistema immunitario

Bere acqua aiuta il nostro organismo a difendersi da raffreddori e malanni stagionali e a prevenire l'accumulo di sali a livello dei reni, che potrebbero causare la formazione di calcoli. L'acqua mantiene la corretta densità del sangue per evitare complicazioni a livello cardiovascolare ed è utile alle ossa per mantenerle in forma e per prevenire l'artrite.

Inoltre, bere la giusta quantità di acqua risolverà almeno metà dei problemi di epidermide, temperatura corporea, secchezza, infiammazioni, pressione, ritenzione di liquidi, sovrappeso e molto altro.

Spesso, alcuni problemi fisici sono dovuti ad una quantità di acqua insufficiente.

Non aspettare di avere molta sete per bere. Il corpo non deve andare in deficit di acqua.

Torniamo agli aspetti pratici!

Quando bere?

- appena svegli, inizia la giornata nel modo giusto disintossicati dalle scorie della notte;
 - prima del pasto, favorisce quel senso di pienezza che porta a non farti esagerare quando mangi;
 - prima, dopo e durante l'attività fisica è bene reintegrare i liquidi che si perdono;
 - tra un pasto e l'altro, così eviterai di bere molto durante i pasti per non diluire i succhi gastrici e rallentare la digestione;
- ogni qual volta si perdono molti liquidi, avere il corpo sempre idratato è fondamentale.

TIPS per TE:

- Forse non sai che spesso quella sensazione di fame che avverti può essere semplicemente un bisogno di più acqua, prova a bere.
- Se non ti piace bere molta acqua sappi che:
 - Specie-al mattino ti può aiutare l'aloè vera
 - Durante tutto il giorno puoi sorseggiare infusi a base di erbe. Sono rinfrescanti e possono aiutarti a farti assumere la giusta quantità di liquidi per avere un corpo costantemente ben idratato.

NUTRIZIONE

Avere un'alimentazione sana ed equilibrata è importante!

Cosa significa questo?

- Devo rinunciare ad andare a mangiare fuori con gli amici?
- Devo rinunciare ai carboidrati?
- Devo mangiare solo insalate?

Non direi!

Personalmente non demonizzo mai alcun cibo. Mi piace mangiare tutto ma con intelligenza.

Credo che la dieta a zona sia uno dei migliori modi per nutrirsi. Ci permette di mangiare bene e in modo equilibrato.

Il principio principe della dieta a zona è che ad ogni pasto dobbiamo assumere il:

- 40 % di carboidrati,
- 30 % di proteine;
- 30 % di grassi.

Distribuendo i macronutrienti basandosi sulla formula 40 - 30 - 30 si mantiene la produzione di insulina in una "zona" quindi, né troppo alta né troppo bassa.

Questo significa che **puoi mangiare tutto, ma in modo equilibrato.**

Così facendo si devono apportare solo dei piccoli mutamenti, e bisogna stravolgere il proprio modo di mangiare.

È basata sui concetti di "equilibrio" e "moderazione" degli alimenti suddividendo la giornata in 5 o 6 pasti.

Sai cosa significa breakfast?

In inglese la parola 'breakfast' (colazione) significa letteralmente 'rompere il digiuno'.

Può capitare di cenare alle ore 20:00 e fare colazione alle ore 08:00.

Questo significa che il nostro corpo potrebbe stare anche 12 ore senza assumere cibo.

La colazione diventa il pasto più importante per l'organismo. Ci fornisce l'energia necessaria per iniziare la giornata con il piede giusto.

Iniziando con il piede giusto affronterai la giornata alla grande, con moltissima energia e senza picchi o cali glicemici.

È vero che bisogna mangiare di tutto ma è anche vero che ci sono degli alimenti che sono "migliori" di altri.

Secondo te sono meglio 100 grammi di frittura o 100 grammi di petto di pollo alla piastra condito con un filo di olio di oliva e un po' di insalata verde?

La dieta a zona ci dice che esistono degli alimenti più favorevoli, solitamente sono quelli a basso indice glicemico.

Giusto per fare un esempio:

CARBOIDRATI (40%)

- considerati favorevoli:
 - tutte le verdure e gli ortaggi, eccetto le patate, la zucca, la carota cotta, le barbabietole
 - tutta la frutta eccetto le banane, il mango, la papaia, l'anguria, il caco, uva secca, i datteri secchi e i fichi secchi
 - avena
 - vino rosso (senza eccedere)

- considerati da limitare:
 - cereali e derivati (pane, pasta, riso ecc.)
 - succhi di frutta
 - la frutta e verdure sopra esclusa dai "favorevoli"
- considerati da evitare
 - dolci industriali
 - bevande alcoliche
 - bevande zuccherate

PROTEINE (30%)

- considerate favorevoli:
 - albume
 - pesce
 - crostacei e molluschi
 - carni bianche
 - bresaola
 - latticini con pochi grassi (o con più proteine che grassi)
 - proteine in polvere
 - considerate discrete:
 - altri affettati (sono però da sgrassare)
 - carni rosse magre
 - coniglio
 - carne in scatola magra, tonno in scatola
 - considerate da limitare:
 - tuorli
 - insaccati
 - latte e yogurt interi

GRASSI (30%)

- considerati favorevoli:
 - olio extravergine di oliva
 - mandorle, noci, nocciole, pinoli
 - avocado
 - olio di pesce
- considerati da evitare
 - grassi saturi



- grassi trans e idrogenati

Lo sapevi che:

- Per mangiare 40 grammi di carboidrati puoi assumere circa 50 grammi di pane oppure 1 Kg di pomodori;
- 100 grammi di gelato hanno 207 calorie mentre, 100 grammi di lattuga hanno 15 calorie.

“In medio stat virtus”

Anche secondo me “il giusto sta nel mezzo”.

Se ad esempio voglio mangiare 40 grammi di carbo e ho pane e pomodoro mangerò: 2 fette di pane e una bella insalata di pomodori in modo da bilanciare e nutrirmi con gusto.

Oppure se devo limitare le calorie mangerò molta lattuga, ma non è detto che debba rinunciare ad assaggiare un buon gelato.

Tips per te

- Inizia la giornata con una colazione equilibrata
- Prepara i pasti da portare in giro con te la sera prima
- Elimina oggi stesso tutti i cibi spazzatura dal tuo frigo, congelatore o dalla dispensa
- Mangia sano ed equilibrato quotidianamente e goditi lo sgarro una volta ogni tanto

INTEGRAZIONE

Spesso sento fare domande di questo tipo:

Voglio aumentare la mia massa muscolare...

Io voglio dimagrire...

...che tipi di integratori prendere?

Queste domande non sono del tutto corrette. Probabilmente chi fa questo tipo di domande non sa realmente cos'è un integratore.

L'integratore, non è un farmaco, né tanto meno un prodotto miracoloso.

L'integratore alimentare, come dice esattamente il suo nome, è un prodotto che serve ad integrare ciò che per vari motivi non riusciamo ad assumere mangiando il "cibo tradizionale".

Gli integratori sono ALIMENTI.

È difficile far capire questo concetto a chi non ha mai usati o a chi non fa sport.

Gli integratori ci devono venire in aiuto quando:

- non si ha il tempo di preparare tutti i pasti;
- non si riesce a mangiare quello che dovremmo;
- non si assumono quantità adeguate di un determinato nutriente o di una vitamina;
- con il cibo tradizionale si assumerebbero troppe calorie.

Molti mi chiedono: "Ma allora non posso mangiare semplicemente senza ricorrere agli integratori?"

Sicuramente! Molte persone vivono senza assumerli, alcuni non hanno mai mangiato integratori.

Per cui la risposta è ovviamente: "SI! Puoi fare a meno di mangiare gli integratori. Anni fa, non esistevano nemmeno!"

Ma credi sia meglio farne a meno?

Anni fa non esisteva nemmeno il cellulare.

Ne faresti a meno?

Si può vivere senza cellulare, ma sicuramente sarebbe una vita più "lenta".

Ad esempio: se hai appuntamento con un tuo amico in una piazza affollata dovrete essere molto rigorosi, precisi e puntuali quando vi date appuntamento, altrimenti non trovereste mai.

Il cellulare sicuramente semplifica.

Oppure, ad esempio, senza cellulare riceveresti informazioni e notizie molto più lentamente.

Secondo me, il cellulare ci semplifica la vita in molti aspetti anche se non credo se ne debba abusare.

Lo stesso concetto va applicato agli integratori.

Potresti stare in forma senza integratori ma dovrete avere un regime alimentare molto molto duro e rigoroso e i risultati probabilmente saranno più lenti.

Un conto è scrivere su un foglio un'alimentazione completa con tutti gli alimenti che necessiti.

Un altro conto è preparala.

Un altro conto è mangiarla.

Ad esempio riusciresti a mangiare a colazione: uova, pesce o pollo?

Io no! Sia perché non ho voglia di prepararmelo, sia perché al mattino preferisco altro al pollo alla griglia.

Credo mi darebbe fastidio anche solo l'odore appena sveglio 😊

La stessa cosa vale per tutti i pasti!

Devi essere disposto ad uscire al mattino con i pasti pronti nello zainetto per avere un'alimentazione corretta durante la giornata e ad esempio fare i giusti snack tra un pasto e all'altro.

Io preferisco portarmi dietro una barretta proteica.

La barretta proteica è come una merendina, ma sana...contiene proteine e non ha eccessi di calorie o grassi.

Secondo me la barretta proteica è la versione 2.0 della merendina.

È una merendina sana.

Nella vita quotidiana, quella pratica, non è proprio una passeggiata prepararsi tutti gli alimenti. Ad ogni pasto devi assumere e preparare la giusta quantità di proteine, grassi buoni, vegetali, carboidrati, vitamine e minerali, fibre, ...

È molto difficile stare in forma senza assumere integratori.

Se ad esempio devi assumere un determinato quantitativo di proteine è molto comodo portarsi uno shaker da fare al volo rispetto a prepararsi un pollo o delle uova mentre si è a lavoro.

La mia amica Laura qualche tempo fa aveva necessità di assumere degli Omega3.

Ha iniziato a mangiare spesso il salmone che ne è ricco.

Dopo qualche giorno però smise di mangiarlo in quantità per vari motivi:

- era stanca di mangiare spesso la stessa cosa;
- il salmone è abbastanza costoso;
- non è molto pratico da portare a lavoro.

Ha risolto tutti questi inconvenienti utilizzando degli integratori di Omega3.

Anche se non sembra, a volte un integratore è la soluzione più semplice e più economica.

Inoltre i cibi che mangiamo oggi non sono più come quelli di una volta.

Probabilmente l'industria del cibo e l'intensificazione della produzione ci fornisce prodotti che arrivano sulla nostra tavola con molti meno nutrienti rispetto al cibo che mangiavano i nostri nonni.

Gli integratori sono un valido aiuto pratico ed efficace nella vita di tutti i giorni!

Tips per te

- Assumi la giusta quantità di vitamina C e Omega 3
- L'integrazione o i sostituti del pasto possono essere un modo sano ed equilibrato di mangiare soprattutto quando hai poco tempo

- Prima, dopo e durante l'allenamento integra i liquidi e le energie che perdi.

VUOI SAPERNE DI PIU'?

[CLICCA QUI E' GRATIS](#)

www.dimagrire-in-salute.com

MINDSET

Per trasformare il tuo fisico l'allenamento conta il 20 % mentre la nutrizione conta l'80% ma senza il giusto mindset non si va da nessuna parte.

L'atteggiamento mentale è tutto!

Questa è la parte più difficile: focalizzare il proprio cervello per ottenere quello che si vuole.

Ci possono essere dei momenti di difficoltà, ma il tuo atteggiamento mentale deve riportarti subito sulla retta via.

Questo è l'unico modo per tenere sempre la rotta puntata verso l'obiettivo.

Cambiare il tuo fisico non è solo: sudore, fatica, dieta.

Per cambiare il tuo fisico devi cambiare l'approccio di affrontare le cose.

Se migliorerai il tuo fisico, migliorerai te stesso.

Ti sentirai più forte, più determinato, più sicuro.

Sicuramente avrai visto molte foto di persone che hanno migliorato il loro aspetto fisico.

Avrai visto vari Prima e Dopo.

Quelle persone hanno perso 20, 30 o anche 50 Kg.

Quale attività fisica hanno praticato?

Quale dieta hanno utilizzato?

Ti assicuro che ognuno di loro avrà fatto sport diversi. CrossFit, body building, Box, ...

Inoltre, ognuno di loro avrà adottato regimi alimentari diversi: Dieta zona, Dukan, Paleo, ...

Ciò che hanno in comune è il loro **atteggiamento mentale**.

Hanno ottenuto ciò che desideravano da tempo!

Hanno sicuramente dovuto modificare delle loro piccole abitudini quotidiane e le hanno mantenute nel tempo.

Solo il giusto atteggiamento mentale ti farà perseverare nella quotidianità e ti ripagherà degli sforzi fatti.

Quando il cambiamento sarà avvenuto dentro di te, come ti dicevo, queste piccole abitudini faranno parte di te, allora non faticherai neanche più.

In questa strada che vogliamo intraprendere dovremmo utilizzare l'eccellenza in tutti gli aspetti.

- Il migliore allenamento (pratica l'allenamento più adatto a te);
- La migliore nutrizione (scegli i cibi sani che ti piacciono e crea piatti sani ed equilibrati);
- La migliore integrazione (quella pratica ed efficace per il tuo corpo);
- Il migliore approccio mentale (sei tu, ottieni i risultati che desideri).

Tips per te

- Accetta te stesso e la tua condizione
- Stabilisci il risultato che vuoi ottenere
- Inizia a modificare piccole abitudini quotidiane
- quando otterrai i primi risultati prendi energia e continua
- persevera quando arriverai ad una situazione di stallo

Se hai bisogno di ulteriori chiarimenti sui programmi [nutrizionali Herbalife](#) puoi farle cliccando [qui](#).

Grazie per averlo letto, spero possa esserti stato d'aiuto.

Disclaimer

In questo e-book sono contenute anche informazioni relative alla salute e all'benessere dell'organismo assolutamente generiche non applicabili a tutte le persone. Tali informazioni non intendono fornire consigli di natura sanitaria e non devono essere usate per diagnosticare alcuna patologia o disturbo. Le informazioni contenute non intendono sostituire il parere professionale del medico. L'autore e l'editore declinano espressamente qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine.

www.dimagrire-in-salute.com