

Ezio De Bona

GiustaMente in Forma



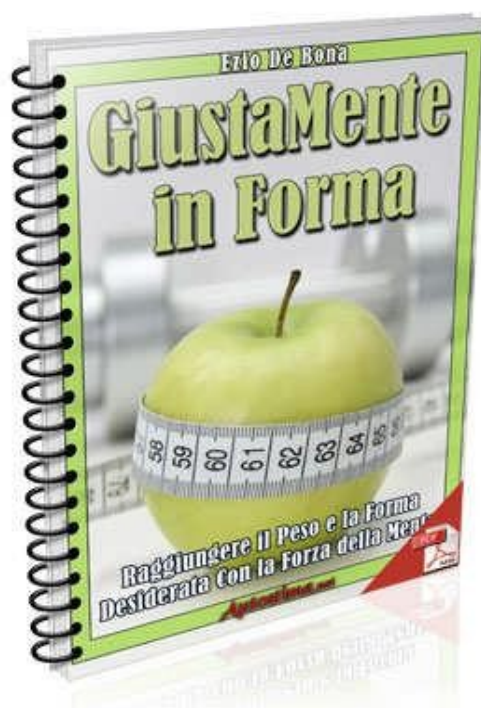
**Raggiungere il Peso e la Forma
Desiderata Con la Forza della Mente**

Autostima.net

EZIO DE BONA

Capitolo 1 estratto da:

GIUSTA-MENTE IN FORMA



**Raggiungere il peso e la forma
desiderata con la forza della mente**

Autore
Ezio De Bona

Titolo
“GIUSTA-MENTE IN FORMA”

Editore
Autostima.net



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria.

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **E'**

espressamente vietato trasmettere ad altri il presente ebook, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di dieta o dimagrimento. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di dieta o esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti ad un appropriato trattamento medico. Tutti i nomi di prodotti o aziende citati nel testo sono marchi registrati appartenenti alle rispettive società e sono usati a scopo editoriale e a beneficio delle relative società.

SOMMARIO

Introduzione	pag. 5
Giorno 1: Cosa e come imparare dai “magri per natura”	pag. 16
Giorno 2: Le tue convinzioni guidano la tua vita: come far sì che siano un aiuto anziché un ostacolo	pag. 35
Giorno 3: Cos’è e come si forma un obiettivo	pag. 57
Giorno 4: Come mantenere la tua mente focalizzata sui tuoi obiettivi come un raggio laser	pag. 71
Giorno 5: L’attività fisica: come farla diventare un piacere che ti aiuta ad eliminare il grasso dal corpo	pag. 90
Giorno 6: I tuoi bisogni: come soddisfarli con mezzi diversi dal cibo	pag. 102
Giorno 7: Impara ad aggiornare il tuo Software Mentale	pag. 132
Conclusione	pag. 151

INTRODUZIONE

Questo E-BOOK è tratto dal manuale di un seminario tenuto dal vivo sul controllo del peso. E' quindi indispensabile, man mano che procedi con la lettura, fare gli esercizi proposti, sia quelli scritti sia quelli riportati in appendice e richiamati nel testo.

Per questo è importante stampare le pagine con gli esercizi e scrivere le risposte sulla carta. **Non è infatti sufficiente eseguire gli esercizi solamente *pensando* le risposte.** Questo è un concetto fondamentale per la riuscita dell'intero programma, come avrai modo di vedere. Per qualsiasi dubbio puoi contattare l'autore attraverso il suo sito internet, sia per avere chiarimenti che per partecipare ad un seminario.

Gli audio allegati sono parte integrante del corso e, oltre ad essere piacevoli per il rilassamento che procurano, sono indispensabili per fissare a livello inconscio alcune suggestioni, convinzioni e strategie. Il nostro corpo ha in sé

uno schema naturale, per questo smettiamo di crescere quando arriviamo a diciotto anni. L'uomo è progettato per avere una certa altezza e allo stesso modo abbiamo una “forma” prestabilita, se diventiamo più grossi è perché interferiamo con il naturale “progetto” del nostro corpo. Perché succede? Uno degli effetti collaterali del “mangiare” è quello di alterare il nostro stato emozionale.

La ragione più comune della sovralimentazione è infatti dovuta al fatto che *tentiamo di cambiare il modo in cui ci sentiamo*. A volte funziona, ma non per molto tempo e successivamente ci sentiamo male nuovamente. Lo scopo naturale del tuo corpo è quello di mangiare quando hai fame e di fermarti quando sei soddisfatto.

Lo stomaco contiene delle terminazioni nervose che ti dicono quando abbiamo mangiato abbastanza. Per rimanere magro devi sensibilizzare nuovamente te stesso a quei segnali naturali che ti dicono quando smettere di mangiare e sentirti bene. In caso di emergenza hai la capacità di non tener conto di quei segnali, ma le persone in sovrappeso li ignorano ogni

giorno semplicemente perché è *un'abitudine*. Mangiano perché sono annoiati, o depressi o stanchi. Dimenticano l'importanza di cooperare con il proprio corpo. Quando la gente ingrassa molto spesso dice che non ama più il proprio corpo e cerca di ignorarlo.

Devi diventare “amico” del tuo corpo ed esso ti aiuterà.

Le diete funzionano per una percentuale bassissima di persone, ossia per quel tipo di persone con una grandissima forza di volontà, che sono capaci di sottoporsi a delle grandissime sofferenze pur di raggiungere l'obiettivo della forma fisica desiderata, ma se il cambiamento avviene solo a livello di comportamento, prima o poi i chili perduti ritornano. Quando siamo a dieta siamo costretti a “*patire la fame*”, a sottoporci a regole ferree sulla quantità e sul tipo di alimenti da mangiare o da bandire dalla nostra alimentazione. In pratica la cosa più naturale e piacevole di questo mondo che è il “*nutrirsi*” si riduce ad un insieme di *obblighi e divieti* che fanno sì che siamo costretti a pensare costantemente al

cibo tranne che nel momento in cui stiamo effettivamente mangiando.

Quando perdi peso, prima perdi tessuto muscolare e poi grasso. Quando cominci a riprendere peso acquisti grasso prima di sviluppare muscoli, per questo motivo ti senti sempre più affaticato e l'attività fisica diventa un vero e proprio supplizio. Questo fa aumentare lo stress e la gran parte delle persone non riesce a reggerlo. Dopo un periodo più o meno lungo tendiamo a riprendere le vecchie abitudini alimentari con una ossessione ancora maggiore.

A questo punto però le convinzioni negative sul cibo, sul nostro corpo e sulla nostra capacità di ritornare in forma sono assolutamente devastanti. Si è rotto l'equilibrio e più cerchiamo di “*rigare diritto*”, privandoci dei piaceri della tavola, più il fisico accumula grasso, più il metabolismo si abbassa e ci sentiamo impotenti e incapaci di dare la direzione che vogliamo alla nostra vita. Quello che ti serve per mantenere un peso sano è organizzare le tue strategie e i

tuoi criteri di nutrizione e di attività fisica in maniera tale che lavorino veramente nella direzione desiderata.

PNL: PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

La Programmazione Neuro-Linguistica ha le sue origini nel 1970 nell'Università di Santa Cruz in California. I suoi padri fondatori sono *Richard Bandler* e *John Grinder*, i cui primi studi riguardano l'analisi delle caratteristiche della comunicazione utilizzata da alcuni psicoterapeuti eccellenti, capaci di produrre cambiamenti e guarigioni in modo efficace e con continuità. In particolare la loro attenzione si concentra inizialmente sulle figure di: Virginia Satir, esperta in terapia della famiglia, Milton H. Erickson, un medico specializzato in ipnosi clinica e Fritz Perls, uno psicoterapeuta. Bandler e Grinder studiano con grande attenzione il linguaggio utilizzato da Virginia e da Erickson, traendone molti modelli di comunicazione di straordinaria efficacia in psicoterapia.

La nascita ufficiale della PNL si colloca alla fine degli anni '70, quando, per iniziativa di Bandler e di un suo allievo, *Robert Dilts*, questa nuova disciplina assume una fisionomia

autonoma e un fondamento scientifico. Ancora oggi il centro studi di Dilts in California è attivo e produce analisi molto interessanti dal punto di vista sia della ricerca che delle applicazioni pratiche della PNL in vari campi, dall'ambiente aziendale alla cura di malattie ritenute incurabili.

Grazie anche all'opera di molti altri studiosi che si sono dedicati a questa nuova scienza, la PNL attualmente offre modelli, risorse e tecniche utilizzabili da chiunque voglia avanzare e migliorare in ogni attività umana: dalla psicoterapia, alla comunicazione efficace,

dall'apprendimento rapido alle tecniche di vendita, dalle strategie di business alla comunicazione in pubblico, ed ancora nella leadership, nelle prestazioni sportive, nel benessere, nella salute, etc.

Cerchiamo ora di capire un po' meglio che cos'è la PNL.

Letteralmente Programmazione Neuro-Linguistica vuol dire ri-programmazione del neurolinguaggio (o linguaggio neurosensoriale). Per spiegare che cosa significa

scomponiamo l'espressione

"Programmazione

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Neurolinguistica" e individuiamo così i tre nuclei principali di studio di questa disciplina:

• ***Programmazione***

Indica il processo di elaborazione mentale delle informazioni ricevute dall'esterno. Da questo processo, che acquista per ogni individuo degli aspetti e delle caratteristiche particolari, nascono le rappresentazioni mentali, le quali, a loro volta, influenzano i valori, le convinzioni, le emozioni, le sensazioni, i sentimenti e i comportamenti del soggetto.

Neuro

Questo prefisso si riferisce ai processi neurologici (che coinvolgono sia i cinque sensi sia il sistema nervoso) attraverso i quali filtriamo ed elaboriamo l'esperienza.

• ***Linguistica***

Agli stimoli ricevuti dall'esterno o affiorati internamente, l'individuo reagisce con una risposta che può manifestarsi attraverso due tipi di linguaggio: verbale e non verbale.

La PNL studia tutti questi aspetti e in particolare:

- *le modalità attraverso cui l'individuo elabora mentalmente le informazioni sensoriali;*
- *l'influenza delle strutture mentali e soggettive sui comportamenti.*

Essa è anche l'insieme delle tecniche finalizzate ad assumere consapevolezza dei nostri modelli comportamentali e dei nostri programmi inconsci, e quindi ad apprendere i metodi per poterli modificare e trasformare.

La PNL è volta a individuare e quindi a modellare (copiare, acquisire, fare proprie) quelle strategie di successo che possono essere utilizzate con notevoli vantaggi in molteplici ambiti: lavoro, management, business, terapia, educazione, sviluppo personale. La convinzione su cui si fonda questa disciplina è che le strategie efficaci di pensiero possono essere identificate, assunte e utilizzate da chiunque lo desideri. La PNL rappresenta l'opportunità sia di comunicare meglio con gli altri che di imparare ad avere maggior

controllo su alcuni processi della nostra neurologia che erroneamente vengono considerati "automatici".

Il principio che “*la mappa non è il territorio*” formulato dal fondatore della semantica generale Alfred Korzybski (1879-1950), sta a significare che i mezzi che utilizziamo per comprendere la realtà che ci circonda, non sono altro che rappresentazioni o “*mappe*”.

La PNL, che per buona parte si ispira al lavoro di questo studioso dei primi del novecento, sostiene che tutti noi abbiamo la nostra personale visione del mondo e che questa visione è basata sulle mappe interne che costruiamo elaborando le esperienze della nostra vita attraverso il linguaggio e i sistemi rappresentazionali sensoriali: Vista Udito e Sensazioni interne. Queste mappe determinano sia il modo in cui interpretiamo il mondo che le nostre reazioni e le utilizziamo per dare significato ai nostri comportamenti e alle nostre esperienze. Ma la PNL è anche altro. Ancor prima che un insieme di tecniche, essa va considerata come un’attitudine, un modo di vivere positivo, ottimista, vincente.

Essa è finalizzata a promuovere la piena espressione e realizzazione di tutte le potenzialità della persona, attraverso l'assunzione di una conoscenza completa di sé. Puoi pensare alla PNL come un viaggio all'interno di te stesso, per superare e vincere innanzi tutto gli ostacoli che sono dentro di te e che impediscono il raggiungimento dei tuoi risultati. Il pensiero su cui si fonda la PNL è caratterizzato dalla tendenza a:

- trasformare le difficoltà in opportunità
- concentrarsi sugli obiettivi e sul modo per raggiungerli
- focalizzare tutte le proprie energie su questi progetti
- volgere in positivo le immagini interiori e le sensazioni
- aumentare l'autostima
- dispiegare in pieno il proprio potenziale
- ottimizzare le proprie risorse
- DIVERTIRSI

“Una cosa che le persone devono veramente capire sul lavoro della mia vita è che esso non riguarda la terapia o il business o il networking, [...] riguarda la libertà”.

Richard Bandler

Giorno 1:

COSA E COME IMPARARE DAI “MAGRI PER NATURA”

Secondo uno studio di Paul McKenna l'unica ragione per cui le persone non fanno le giuste scelte alimentari è solamente perché è *una abitudine* e le abitudini possono essere molto forti.

Le abitudini non sono nate assieme a te ma sono dei *comportamenti* appresi e come tali possono essere ri-programmati e cambiati. La prima volta che hai imparato a legarti le scarpe non è stato molto facile, ma con il tempo e la ripetizione è diventata una cosa automatica e non devi più “pensare” mentre lo fai, le mani si muovono da sole e non è neanche necessario guardare.

Ci sono delle persone che sono “magre naturalmente” che mantengono una forma fisica ideale senza il minimo sforzo,

non si sottopongono a diete stressanti, non sanno tutto su *Proteine – Grassi – Carboidrati – Fibre*, non si ammazzano di allenamento in palestra, mangiano quello che vogliono quando vogliono, fanno il movimento che gli viene naturale di fare. Prendendo spunto dal comportamento e dalle abitudini di questo tipo di persone, perdere peso diventa facile e persino piacevole.

- **SEGRETO n. 1 – Essere grassi non è un “destino” che ti è capitato, ma è una questione di abitudini. Si tratta semplicemente di imparare le abitudini di chi è magro naturalmente.**

SENTITI LIBERO DI MANGIARE QUANDO HAI FAME

Le diete ipocaloriche per dimagrire sono basate sulla riduzione di apporto calorico e sullo stabilire una serie di regole da seguire: troppi pasti – pochi pasti, troppi grassi – pochi grassi, *e se non riesci a seguire le regole è colpa tua*. Ma se la maggior parte delle diete non funziona ciò non ha niente a che fare con te, è una questione di biologia umana.

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che nelle persone sottoposte a una riduzione della quantità di cibo fino a “*patire la fame*” uno dei sintomi principali è stato lo sviluppo di *comportamenti ossessivi* riguardo al cibo. Inoltre, anche qualche mese dopo la forzata privazione alimentare, questo tipo di comportamenti si è rivelato ancora presente.

Inoltre le persone sottoposte a questo trattamento, quando potevano nuovamente alimentarsi secondo i propri desideri, assumevano una quantità di cibo fino a otto volte superiore a quella che erano soliti consumare prima dell’inizio dell’esperimento. (*C’è qualcosa di familiare in tutto questo?*)

Un’altra cosa legata alla riduzione del cibo è il metabolismo. E’ noto che ci sono persone che hanno un metabolismo più “alto” che consumano giornalmente più calorie; **ma lo sai che se non mangi quando hai fame il tuo metabolismo si abbassa?**

Se non ascoltiamo il nostro corpo quando ci dice che abbiamo bisogno di cibo o se gli forniamo del cibo “povero”,

tenderà ad accumulare grasso da *qualsiasi cosa* utilizziamo per alimentarci. Un esempio sono le gobbe dei cammelli: i cammelli hanno le gobbe per immagazzinare grasso e acqua. Questo gli serve perché non sanno quanto tempo possa passare fra un pasto e l'altro e possono sopravvivere diversi giorni nel deserto senza cibo e senza acqua. Quando ci riduciamo alla fame il nostro corpo fa esattamente la stessa cosa, e si mette in una “*modalità di stoccaggio di grasso*”.

E' un meccanismo che serviva quando gli esseri umani vivevano nelle foreste e avevano gli stessi problemi dei cammelli; quando catturavano una preda la dovevano mangiare in fretta, perché altrimenti si sarebbe decomposta e magari dovevano aspettare diverso tempo prima di potersi nutrire nuovamente.

- **SEGRETO n. 2 – Mangiando quando hai fame tu mandi al tuo corpo il messaggio che non c'è nessuna carestia in corso, che cibo ce n'è e ce ne sarà sempre e per questo non c'è nessuna ragione di consumare meno**

calorie e di accumulare grasso. Per cui quando hai fame, mangia!

SENTITI LIBERO DI MANGIARE QUELLO CHE VUOI E NON QUELLO CHE PENSI DOVRESTI

La chiave per rimanere magro e in forma è utilizzare l'intelligenza del tuo corpo. In un affascinante esperimento svolto negli anni '30 ad un gruppo di bambini in un ambiente circoscritto veniva messo a disposizione 24 ore su 24 qualsiasi tipo di cibo, dal gelato agli spinaci e potevano mangiare qualsiasi cosa quando e quanto volevano per un periodo di trenta giorni. Il risultato è stato che alla fine dell'esperimento tutti i bambini erano arrivati a quella che poteva essere definita una "dieta bilanciata".

Se tu ascolti la saggezza del tuo corpo avrai diversi benefici e potrai perdere peso facilmente ed in modo permanente, invece di combattere con il "cibo proibito" che naturalmente diventa molto più attraente di qualsiasi altra cosa. Mangierai quello che vuoi quando vuoi. Gli studi hanno dimostrato che quando adotti questa abitudine sviluppi una dieta bilanciata

che può essere definita “dell’equilibrio 90 – 10”. Il novanta per cento del cibo sarà leggero e nutriente ed il 10 per cento sarà cibo esclusivamente per “piacere”. C’è comunque da far notare una eccezione a questa regola generale. E’ dovuta al fatto che nella nostra dieta c’è una grande quantità di cibo “*lavorato*” e più è trattato e più è difficile per il nostro corpo riconoscerlo e digerirlo. Lo zucchero per esempio è una sostanza artificiale che agisce più come una droga che come un nutrimento, confonde le sensazioni del gusto, sovraccarica il pancreas e sbilancia il flusso del sangue.

Sfortunatamente queste sostanze pericolose sono aggiunte alla grande maggioranza dei cibi “trattati” e questo fa sì che questa sia una esperienza che crea false voglie anche quando non siamo effettivamente affamati.

Per aiutare te stesso a lungo ***mangia cibo fresco*** ossia:
verdura fresca, frutta fresca, pesce fresco e carne fresca.
Meno cibo proveniente dalle fabbriche mangi e meglio è. Il nostro corpo ce la fa straordinariamente bene senza questa

strana dieta moderna e più fresco è il tuo cibo, più lo prepari a casa e più facile e veloce è perdere peso.

- **SEGRETO n. 3 – Se non ci sono “*cibi proibiti*” il tuo corpo non ha bisogno di sentirsi attratto da essi , per cui mangia quello che vuoi e non quello che pensi *dovresti*.**

*SENTITI LIBERO DI ASSAPORARE E GUSTARE
CONSCIAMENTE OGNI SINGOLO BOCCONE*

C'è da notare una cosa strana nelle diete di scarso successo: le persone passano la maggior parte del tempo pensando al cibo, eccetto quando stanno effettivamente mangiando. Poi non cercano di capire quello che sta succedendo.

Per poterti gustare appieno il cibo che mangi devi prestarci attenzione.

La ragione per cui alcune persone mangiano troppo è dovuta al fatto che si ingozzano, ingurgitano il cibo senza assolutamente pensare a quello che stanno facendo, perdendo

in questo modo tutto il piacere che può dare l'assaporare ogni boccone. Quello che devi fare invece è: **goderti ogni singolo boccone**. Gustatelo, senti il sapore, la consistenza. Sentiti veramente appagato e **quando il piacere diminuisce al di sotto una certa soglia, quando sei sazio, fermati**. Anche se ce n'è ancora nel piatto. Se vuoi diventare e restare magro devi sensibilizzarti nuovamente a quei segnali naturali che ti dicono di fermarti quando sei soddisfatto e sentirti bene per il resto della giornata. Per cui mangia quello che vuoi finché ti godi ogni singolo boccone. Finché te lo godi veramente, senti il sapore, la consistenza il profumo, ti piace masticarlo e ti piace sentire l'effetto che fa nella tua bocca e poi nel tuo stomaco.

□ **SEGRETO n.4 - Gustati consciamente ogni singolo boccone, assaporalo, goditelo.**

SENTITI LIBERO DI SMETTERE DI MANGIARE QUANDO TI SENTI SAZIO

Il progetto naturale del corpo umano è quello di mangiare quando abbiamo fame e fermarci quando siamo soddisfatti

ma molti di noi sono stati condizionati fin da bambini a mangiare “finché non si è finito tutto quello che è stato messo nel piatto”. In realtà il tuo stomaco ti invia un messaggio quando è stato soddisfatto, di solito lo si avverte nel plesso solare sopra lo stomaco, è una sensazione leggera ma definita che ti dice “sono soddisfatto”, “ne ho avuto abbastanza”, “sono pieno”.

Quando il bisogno di cibo è stato soddisfatto cominci anche a notare che ogni boccone diventa sempre meno “appagante”. Più fai attenzione a queste sensazioni e più ovvie ti appariranno. Se continui a mangiare anche dopo che il tuo stomaco è stato soddisfatto comincerai a notare che avverti una sensazione crescente di disagio, se avverti questa sensazione smetti di mangiare immediatamente.

All'altezza del plesso solare, sotto la cassa toracica al centro del busto, c'è un muscolo che Gay Hendricks nel suo libro “Achieving Vibrance” chiama “*V SPOT*”. Questo muscolo controlla il flusso di cibo allo stomaco. Come tutti i muscoli, anche questo, se non viene allenato, non può utilizzare tutte

le sue potenzialità. Semplicemente diventando più attenti ai segnali che provengono da questa parte del busto potrai diventare nuovamente sensibile a questo piccolo muscolo. Il motivo per cui molte persone cominciano ad alimentarsi più del dovuto è perché per qualche motivo cominciano ad ignorare questi segnali. Da ora in poi ricordati che *devi cooperare con il tuo corpo* e non contro di esso. E' facile vedere come queste abitudini agiscano assieme:

- se non sei affamato non puoi trovare appagamento e gustarti fino in fondo quello che mangi, per cui devi aspettare finché sei fisicamente affamato per mangiare;
- se non scegli il cibo che ti piace non puoi godertelo;
- se non ti fermi quando sei soddisfatto il cibo cessa di essere “piacevole”.

Quando eravamo bambini siamo stati condizionati a finire tutto quello che c'era nel piatto altrimenti saremmo stati giudicati maleducati e cattivi. I nostri genitori ci hanno trasmesso questa abitudine con le migliori intenzioni possibili, iniziando di fatto il condizionamento che ci ha portato ad essere in sovrappeso. Associando il senso di colpa al fatto di

lasciare del cibo nel piatto, abituandoci in questo modo ad ignorare il segnale chiaro e naturale che ci da il nostro corpo quando è sazio. Fortunatamente c'è la possibilità di ricondizionarsi a partire proprio da questo momento. ***Sentiti libero di lasciare qualcosa nel piatto*** anche se dovesse essere soltanto uno “spaghetto” o un piccolo fagiolo.

Questa semplice azione manda un messaggio alla tua mente e così avrai la possibilità di non essere più condizionato dall'abitudine che ti è stata trasmessa dai tuoi genitori. In questo momento il tuo cervello sa che è ora di smettere di mangiare quando il piatto è vuoto (*vecchia programmazione*) e imparerà che il momento di smettere invece è quando lo stomaco è pieno (*nuova programmazione*). Sembra fin troppo semplice ma è così in realtà. C'è chi pensa che non si può sprecare il cibo, non lo si può gettare nella pattumiera quando c'è gente al mondo che muore di fame. Il fatto è che se quello che abbiamo nel piatto è troppo per noi, se non abbiamo il coraggio di fermarci e di buttarlo nella pattumiera, per prima cosa non offriremo nessun contributo alla piaga della fame del mondo, e l'unico risultato che otterremo sarà quello di

trasformare il nostro corpo in una pattumiera. A questo punto è il momento di introdurre un concetto, un “metodo”, per capire quando è il momento di cominciare a mangiare e quando è il momento di fermarsi (*nuove abitudini*). Questo schema può essere definito la “Scala della Fame”. Per usare questa “scala della fame” è necessario apprendere una capacità molto semplice: *sintonizzarsi con la propria fame*. La “Scala della fame va da **1** che è “*fisicamente in sofferenza*” a **10** “*pieno fino alla nausea*”.

* **1 “*fisicamente in sofferenza*”**

* **2 “*crampi allo stomaco*”**

* **3 “*abbastanza affamato*”**

* **4 “*un po’ di fame*”**

□ **5 “*A POSTO – SENSAZIONE NEUTRA*”**

* **6 “*Piacevolmente Soddisfatto*”**

* **7 “*fisicamente PIENO*”**

* **8 “*Non ne posso più*”**

* **9 “*Gonfio Come un Pallone*”**

* 10 “**Scoppio- pieno fino alla nausea**”

Perché il sistema funzioni bisogna ricordarsi di mangiare quando si ha fame, e il momento giusto è quando la fame raggiunge il punto 4 o al massimo 3 della scala. Se aspettiamo di arrivare al 2 o all’uno il corpo entrerà nella modalità in cui ha bisogno di nutrirsi per non morire di fame e tenderà ad alimentarsi in maniera superiore a quelle che sono le sue necessità ed accumulare i grassi in eccesso. Allo stesso modo è necessario *fermarsi quando siamo soddisfatti*, per cui è opportuno non spingersi oltre il punto 7 della scala. In ogni caso se hai il dubbio di essere sazio, fermati.

- **SEGRETO n. 5 - Il problema della fame nel mondo non trarrà alcun giovamento dal fatto che tu “*pulisci sempre il tuo piatto*” e d’altra parte, se non impari a buttare via il cibo che è troppo per te trasformerai il tuo corpo in una pattumiera. Per cui: quando ti senti sazio smetti di mangiare. Anche se questo significa dover buttare via del cibo o andare contro qualche idea che ti è stata trasmessa da piccolo.**

IMPARA A PRENDERTI CURA DELLE TUE EMOZIONI

Il “Mangiare” per soddisfare dei bisogni emozionali è in tutto il mondo la causa principale dell’obesità. A volte le persone mangiano troppo perché sono sole, o annoiate, o depresse, stressate, stanche, etc. Ognuno ha centinaia di “*ragioni emozionali*”, ma nessuna di queste ha qualcosa a che vedere con l’essere fisicamente affamati.

Se cominci a mangiare per soddisfare dei bisogni emozionali cominci ad ignorare i messaggi che ti manda il tuo corpo quando è ora di fermarti. Il corpo non sa riconoscere i segnali di quando è sazio, perché fin dall’inizio non aveva alcun bisogno di nutrirsi. La buona notizia è che puoi imparare a riconoscere questi “*bisogni emozionali*”.

La vita di oggi ci costringe a dei ritmi che non sono naturali, è necessario introdurre nelle nostre abitudini quotidiane - come quella di lavarsi i denti o uscire di casa con i vestiti “a posto” - anche quella di dedicare qualche minuto al giorno a degli esercizi di rilassamento.

* (*esercizio n. 1- audio*)

- **SEGRETO n. 6 – Spesso il cibo serve per soddisfare dei bisogni emozionali. Impara a rilassarti e a prenderti cura delle tue emozioni con mezzi diversi dal cibo.**

IMPARARE DAI MAGRI PER NATURA

Chi fra le persone che conosco è “Magro Naturalmente?”

Cosa fanno queste persone che io non faccio?

Cosa posso imparare da loro?

Hanno qualche capacità/abilità/abitudine che io non ho?

Come posso impararla?

Cosa pensano di sé stessi come persone; cosa pensano del cibo e dell'alimentazione; cosa pensano del loro aspetto fisico?

Quali modelli di pensiero posso condividere e fare miei?

Come cambierebbe la mia vita?

RIEPILOGO DEL GIORNO 1:

- SEGRETO n.1 – Essere grassi non è un “destino” che ti è capitato, ma è una questione di abitudini. Si tratta semplicemente di imparare le abitudini di chi è magro naturalmente.**

- SEGRETO n.2 – Mangiando quando hai fame tu mandi al tuo corpo il messaggio che non c’è nessuna carestia in corso, che cibo ce n’è e ce ne sarà sempre e per questo non c’è nessuna ragione di consumare meno calorie e di accumulare grasso. Per cui quando hai fame, mangia!**

- SEGRETO n.3 – Se non ci sono “*cibi proibiti*” il tuo corpo non ha bisogno di sentirsi attratto da essi, per cui mangia quello che vuoi e non quello che pensi *dovresti*.**

- SEGRETO n.4 - Gustati consciamente ogni singolo boccone, assaporalo, goditelo!**

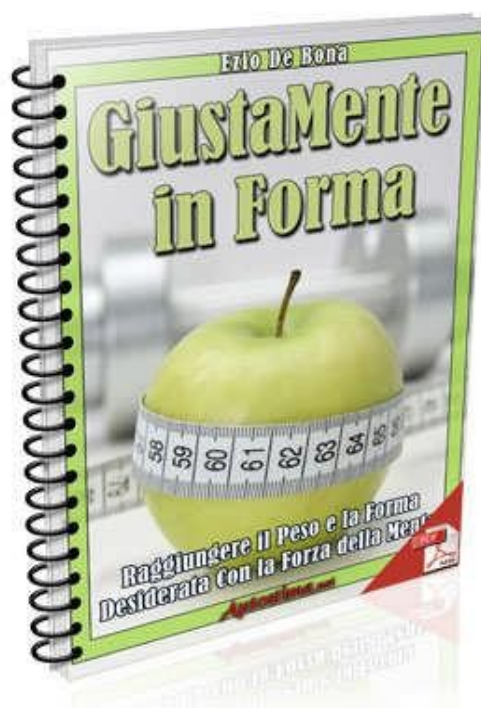
- **SEGRETO n.5 - Il problema della fame nel mondo non trarrà alcun giovamento dal fatto che tu “*pulisci sempre il tuo piatto*” e d’altra parte, se non impari a buttare via il cibo che è troppo per te trasformerai il tuo corpo in una pattumiera. Per cui: quando ti senti sazio smetti di mangiare. Anche se questo significa dover buttare via del cibo o andare contro qualche idea che ti è stata trasmessa da piccolo.**

- **SEGRETO n.6 – Spesso il cibo serve per soddisfare dei bisogni emozionali. Impara a rilassarti e a prenderti cura delle tue emozioni con mezzi diversi dal cibo.**

EZIO DE BONA

Capitolo 1 estratto da:

GIUSTA-MENTE IN FORMA



**Raggiungere il peso e la forma
desiderata con la forza della mente**