



7 **PASSI** **TESTATI**

per perdere peso e restare in forma

PASSO

0 Assicurati Di Sapere Come Cambiare Abitudini

- Se vuoi perdere peso e restare in forma per sempre, hai bisogno di creare un nuovo stile di vita.
- Le abitudini stanno alla base di ogni tuo cambiamento e stile di vita. Infatti contano per il 50% delle tue azioni inconsce come lavarti i denti, allacciarti le scarpe, etc.
- Una volta create le abitudini giuste, le tue azioni diventano automatiche. In altre parole, non devi sforzarti di fare attività fisica o mangiare sano perchè ti verrà naturale.
- Un'abitudine può essere costruita in 30 giorni con la corretta strategia.
- Quando sei in grado di creare abitudini consapevolmente, puoi raggiungere qualsiasi obiettivo.

PASSO

1 Mangia Meno Calorie

- Per dimagrire devi mangiare meno calorie di quelle che consumi.
- Mangiare meno calorie non significa mangiare meno quantità di cibo, ma mangiare i cibi giusti.
- La cosa fondamentale da ricordare: i cibi giusti ed il l'oro equilibrio sono il fattore chiave per perdere peso e rimanere in forma.
- I cibi giusti sono quelli creati da madre natura.
- Formule caloriche per dimagrire creano solo confusione e ti demotivano, basta solo usare del buon senso.

PASSO 2 **Evita I Cibi Spazzatura e Abbonda Con Cibi Naturali**

- Per cibi naturali intendo cibi veri, non creati in una fabbrica o laboratorio, ma in un orto o giardino.
- I cibi spazzatura li trovi già pronti (precotti), in scatole e lattine. Questi prodotti sono pieni di prodotti chimici come preservanti, additivi, etc.
- Quando mangi cibi spazzatura, il tuo corpo deve lavorare sodo per smaltire le tossine. Puoi evitare questo mangiando cibi naturali.
- I cibi naturali sono molto più sazianti dei cibi spazzatura a pari peso.

PASSO 3 **Salta La Cena**

- Non hai bisogno di calorie prima di andare a dormire perchè il corpo non ne ha bisogno. Per questo quello che mangi la sera diventa grasso.
- Se non riesci a saltare la cena, mangia delle verdure per chiudere il buco nello stomaco e limitare le calorie.
- All'inizio ti sembrerà un po' strano saltare la cena, ma con il passare dei giorni ti sentirai più in controllo e confidente oltre che ha perdere peso.
- Se gli amici ti invitano a cena, non è necessario rifiutare. Resta flessibile con le tue nuove abitudini.

PASSO

4 Disintossica L'Organismo

- Semplicemente bevi più acqua e meno bevande gassate. Hai bisogno di circa 2-3 litri al giorno.
- Fanne un'abitudine di bere tisane o tè verde ogni giorno. Sappiamo che il tè verde stimola il metabolismo e aiuta il corpo a bruciare i grassi.
- Curcuma e zenzero hanno proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie, oltre ad intervenire in alcuni meccanismi metabolici degenerativi legati all'obesità e al diabete.
- Non mangiare prodotti che contengano zucchero, è tossico. L'industria alimentare lo usa in abbondanza perchè fa vendere più prodotti.

PASSO

5 Corsa o Nuota La Mattina A Digiuno

- Al mattino il tuo corpo ha una limitata quantità di carboidrati, ed usa i grassi come "benzina" per i tuoi muscoli. Sfrutta questa opportunità.
- Almeno correre (non camminare) per 30 minuti per bruciare una buona quantità di grassi.
- Quando hai finito l'esercizio, non abbuffarti, aspetta almeno una mezzora prima di fare colazione.
- Non ti preoccupare per l'andatura o battiti cardiaci, pensa a fare questi esercizi di cardio tre volte alla settimana al meglio delle tue possibilità.
- Bevi prima, durante e dopo l'allenamento.

PASSO

6 Fai Allenamento Di Forza

- Questo vale sia per gli uomini e le donne.
- L'allenamento di forza brucia calorie mentre e dopo gli esercizi, a differenza del cardio (corsa e nuoto) che brucia solamente durante lo sforzo.
- Più muscoli hai, e più calorie bruci. E questo è solo l'inizio, poi vengono tutti i vantaggi visivi di un fisico in forma.
- Questo tipo di allenamento non si ferma una volta raggiunto il peso desiderato, ma è una continua abitudine e stile di vita.
- Varia i tuoi allenamenti ogni due settimane per evitare che il corpo si adatti e bruci meno calorie.

PASSO

7 Continua Con Questa Nuova Abitudine

- Una volta raggiunto il tuo peso forma, puoi modificare o interrompere l'abitudine di mangiare sano e d'allenarti. Sei in totale controllo.
- Ti sentirai più confidenti sapendo di essere in controllo non solo del tuo peso, ma della tua salute.
- Una volta che hai raggiunto il tuo peso forma, probabilmente vorrai continuare a tonificare il tuo corpo perchè ti fa sentire bene.
- Puoi mantenere il tuo peso forma con meno sforzo che durante i primi 30 giorni delle tue nuove abitudini per perdere peso.
- Una volta installate le nuova abitudine ti verrà naturale fare esercizio e mangiare sano.

Per Concludere

SPERO CHE HAI IMPARATO QUALCOSA DI NUOVO

Questo promemoria è pensato per essere un'informazione super veloce (una recensione per alcuni di voi e un argomento nuovo per altri) e un punto di riferimento.

Se qualcosa non ha senso o in qualche modo ti confonde... non preoccuparti!

Tornerò presto con altro materiale per rispondere a qualsiasi tuo dubbio e renderlo così tutto chiarissimo.

Oppure mi puoi mandare un'email con le tue idee, commenti o dubbi. Voglio sapere cosa ne pensi. Puoi scrivermi a rudy@rudycasera.com

Rudy Casera

