

DIMAGRIRE SENZA SFORZO

E' stupefacente come anche le piccole cose possano fare la differenza. Una buona strategia per cominciare una delle indicazioni di seguito date e attenervisi per un giorno. Poi individuatene un'altra e senza smettere di seguire la prima, applicate anche questa seconda. Quando riuscirete a rispettare le prime due regole senza più sforzo, aggiungetene una terza. Ricordate che i suggerimenti all'inizio dell'elenco, sono i più facili e danno risultati più rapidi!

1. Bere un bicchiere d'acqua appena svegli (meglio se purificata, in ogni caso NON del rubinetto). Questa abitudine attiva il metabolismo e i processi di depurazione.
2. Fare un'abbondante colazione: frutta, pane integrale, burro e latte naturale (non pastorizzato, né omogeneizzato), yogurt naturale (senza frutta né zucchero), salmone selvaggio affumicato, carne bovina, tonno, sardine, uova, pomodori, peperoni, prezzemolo, carote, verdure di qualsiasi tipo (ma sempre biologiche), patate (con moderazione), vero tè in foglie, caffè con moderazione (e preparato con acqua pura), dolcificato con zucchero grezzo di canna, miele.
3. Bere otto bicchieri di acqua purificata, quindi non del rubinetto, al giorno: è necessario liberarsi dalle tossine accumulate
4. Camminare almeno 1 ora al giorno: rigorosamente all'aperto
5. Non mangiare dopo le 18,00: cercate di fare del vostro meglio. La buona notizia è che prima potete anche ingozzarvi (seguendo le direttive qui riportate) ma se smettete di mangiare alle 18,00 dimagrite comunque!
6. Eliminare la *candida*: se siete sovrappeso è certo che soffriate di una infestazione da *candida*, probabilmente estesa a tutto il corpo. Riducendo la proliferazione di *candida*, riuscirete a perdere peso e mantenervi magri senza sforzo!
7. Sottoporsi al lavaggio del colon: se siete sovrappeso, il vostro apparato digerente sarà lento e pigro. Se non scaricate 2 o 3 volte al giorno, l'intestino è intasato. Il lavaggio del colon accelera fortemente il metabolismo e permette di perdere fino a 5 kg di peso grazie alla sola eliminazione delle scorie. Esistono molti prodotti "coloncleanser" completamente naturali.
8. Prendere olio di cocco vergine non raffinato: è un prodotto stupefacente che può avere grandi effetti benefici e facilitare il dimagrimento. L'olio che deve essere vergine e biologico rientra nella categoria dei prodotti "miracolosi".- Basta prenderne un cucchiaino la mattina e uno nel tardo pomeriggio, per trenta giorni consecutivi ed ecco quello che potrebbe succedervi: la pressione alta diventa un problema del passato, i disturbi circolatori si risolvono, gli sbalzi d'umore svaniscono, la depressione si attenua, la stipsi smette di tormentarvi, i dolori articolari si riducono o scompaiono, il reflusso gastroesofageo e i bruciori di stomaco diminuiscono o si risolvono definitivamente. Ma c'è anche un effetto

collaterale non trascurabile: se siete sovrappeso, dimagrite!. L'olio ha un effetto straordinariamente positivo sull'organismo.

9. fare saune ad infrarossi: tali saune aumentano il metabolismo, riducono il livello di intossicazione, accelerano il dimagrimento e bruciano grasso. Dovrebbero essere un'abitudine quotidiana!
10. Abbondare nel consumo di pompelmi biologici: sembra proprio che in questo frutto sia contenuto un enzima che brucia i grassi.
11. Evitare aspartame e altri dolcificanti artificiali: l'aspartame, oltre ad essere una potente sostanza tossica, fa ingrassare. Tutti i dolcificanti artificiali, compresa la saccarina si devono evitare.
12. Evitare glutammato monosodico: è un additivo neurotossico. Fa ingrassare, procura disturbi d'ogni tipo e condiziona negativamente l'umore favorendo la depressione. Induce dipendenza, come l'aspartame e aumenta l'appetito. Sfortunatamente la legge consente alle industrie alimentari di introdurlo nei cibi senza che il suo nome debba comparire in etichetta. Troverete decine di definizioni alternative (spezie, aromi artificiali, proteine vegetali idrolizzate, proteine idrolizzate, estratti di piante proteiche, sodio caseinato, proteine strutturate, avena idrolizzata, estratto di lievito etc) che di fatto significano esattamente la stessa cosa. Ecco perché si raccomandano alimenti biologici.
13. Assumere enzimi digestivi (papaia, ananas o complessi fitoterapici): se siete sovrappeso è probabile che il vostro organismo non produca una sufficiente quantità di enzimi digestivi e che per questo ingrassiate e soffriate di gonfiore addominale, difficoltà digestive, stipsi.
14. Evitare cibi e bevande dietetiche: le bibite *diet* sono state definite il nuovo crack perché inducono dipendenza fisica. Sicuramente fanno ingrassare. Vengono pubblicizzate perché generano assuefazione e hanno costi di produzione inferiori alle bibite tradizionali
15. Non mangiare nei fast food: i cibi peggiori e con il contenuto più alto di ingredienti dannosi sono quelli dei fast food. Il cibo deve costare poco, indurre dipendenza, avere un aspetto attraente e farvi venire più appetito!
16. Non usare sciroppo di mais ad alto tenore di fruttosio. Si tratta di un dolcificante che fa ingrassare e crea dipendenza. Negli alimenti biologici i dolcificanti utilizzati sono: miele, melassa, succo di mela, datteri, erba stevia, succo di canna da zucchero evaporato. Leggete le etichette e se trovate nomi impronunciabili lasciate lì!
17. Non usate zucchero e farina bianchi. Lo zucchero bianco fa ingrassare e crea dipendenza (è comunque preferibile ai dolcificanti artificiali). Preferite i dolcificanti nominati al punto precedente. La farina bianca (che mischiata all'acqua forma una vera e propria colla) ostruisce l'apparato digerente, rallentando il metabolismo. Usate solo farina integrale biologica, non trattata e non privata delle fibre.

18. Mangiate solo carni bovine, pollame e pesce biologico: una delle ragioni del sovrappeso è l'ormone della crescita contenuto nelle carni.
19. Limitare i latticini: se volete consumare latte, formaggi, burro o altri latticini, assicuratevi che siano di produzione biologica, non pastorizzati né omogeneizzati, difficili da trovare. In alternativa potrete scegliere i latticini pastorizzati ma non omogeneizzati di origine biologica.. Se l'obiettivo è calare di peso, riducete comunque i latticini ed evitate nella maniera più assoluta quelli NON biologici perché l'ormone della crescita ostacolerebbe il dimagrimento.
20. Depurare il fegato: se siete sovrappeso, il vostro fegato è ostruito. Molti i rimedi naturali per depurarlo.
21. Mangiare un'insalata di verdure a pranzo e cena, PRIMA di consumare il resto del pasto. Per ridurre il tasso glicemico nel sangue, è utile un'insalata di cavolo cappuccio 2 volte al giorno. Conditela con olio extravergine d'oliva, succo di limone, aceto di mele biologico, sale marino integrale, pepe macinato e uno spicchio d'aglio.
22. Usare il peperoncino: tutto ciò che è speziato e piccante accelera i processi metabolici e fa bruciare più rapidamente i grassi. Naturalmente bio.
23. Bere qualche cucchiaio di aceto di mele: è fantastico per eliminare il grasso. Un paio di cucchiaini prima dei pasti e vi sorprenderete di quanto vi stanno larghi gli abiti!
24. Respirare a pieni polmoni: L'ossigeno brucia i grassi. La maggior parte della gente non respira abbastanza profondamente da stimolare il metabolismo e le capacità di bruciare i grassi. Ci sono tecniche di respirazione che s'imparano rapidamente in grado di aiutare il dimagrimento.
25. Saltare: un tappeto elastico (rebounder) permette di rafforzare e stimolare simultaneamente ogni cellula del corpo. Saltarci sopra per una decina di minuti al giorno attiva il sistema linfatico e accelera il metabolismo. Molto efficace sia per star bene sia per dimagrire
26. Mettere anelli magnetici: gli anelli magnetici da portare ai mignoli d'entrambe le mani mentre si dorme possono dare risultati sorprendenti.
27. Sottoporsi ad un ciclo di 15 enteroclistmi da eseguirsi nell'arco di un mese: Questo metodo pulisce il colon, facilitando l'assimilazione dei nutrienti. Riduce l'appetito e accelera il metabolismo oltre a favorire il processo digestivo, in modo che il cibo non si accumuli trasformandosi in grasso.
28. Rafforzare i muscoli: i muscoli bruciano grassi. Potenzia doli con l'esercizio fisico, aumenterete il metabolismo. I metodi migliori sono: yoga, il pilates, il kung fu e la cara vecchia ginnastica!

29. Digiunare: dovrebbe essere il primo rimedio, ma per la maggior parte delle persone è il più difficile. Attenersi ad una dieta liquida a base di succhi per tre settimane disintossica completamente l'organismo, pulisce le cellule e ristabilisce il peso naturale. E' uno dei metodi più rapidi ed efficaci per dimagrire e ripristinare un punto di partenza ottimale per non recuperare peso. Meglio farsi tenere sotto controllo da un medico.
30. Trasgredire quando se ne ha voglia. Avete voglia di gelato, cioccolato, pizza, dolcetti vari? Non privatevene. Meglio mangiare qualcosa senza sentirsi in colpa che non mangiarla soffrendo. Se avete un debole per il gelato e i dolci, tenete presente che ne esistono di naturali, biologici. Facendo attenzione alle etichette potrete concedervi questi deliziosi strappi alla regola senza ingurgitare gli additivi e le sostanze chimiche che vi vanno davvero ingrassare.
31. Ridurre o eliminare l'impulso a mangiare anche senza appetito: soprattutto se mangiate per compensazione emotiva!