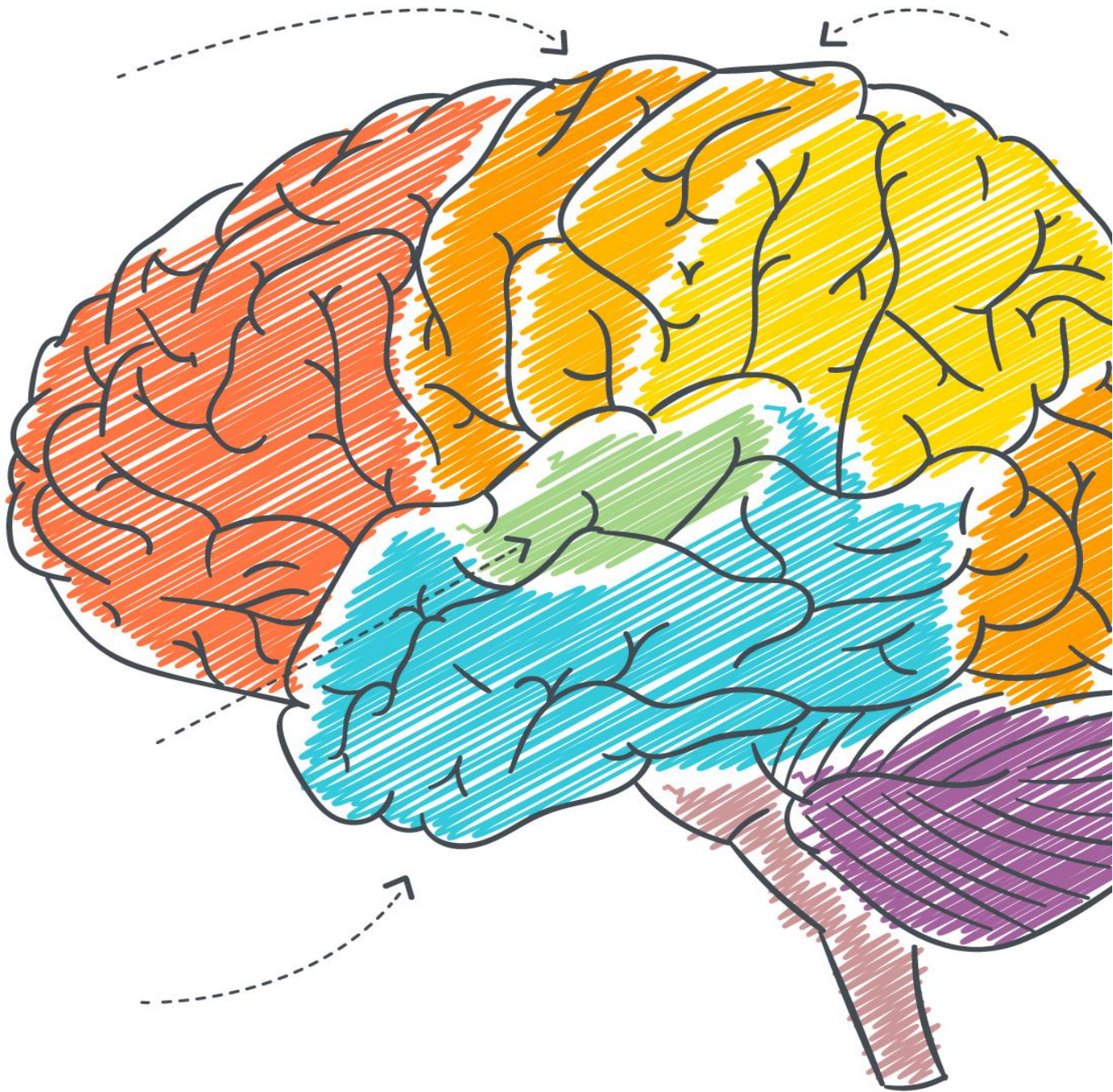


EDIZIONE 2020

# GUIDA PRATICA

PER NON CEDERE ALLE **TENTAZIONI**  
E RIMANERE **MOTIVATI**

(PSICOLOGIA APPLICATA)



DOTT. **GABRIELE BURACCHI**

# **Guida Pratica per Non Cedere alle Tentazioni e Rimanere Motivati**

(Psicologia Applicata)

***di Gabriele Buracchi***

*Nutrizionista, Biologo, Psicologo*

*Fondatore di [DietaZonaOnline.com](http://DietaZonaOnline.com)*

*e [dimagrire.today](http://dimagrire.today)*

# Indice

## Introduzione

- 1) Cosa devi sapere e capire prima di affrontare una dieta e quali sono i giusti obiettivi
- 2) Cosa fare quando ti trovi davanti ad una tentazione
- 3) Come rimanere focalizzata sui tuoi obiettivi (tecniche pratiche)
- 4) Come diventare psicologicamente invincibile
- 5) Come migliorare gradualmente il rapporto con te stessa
- 6) Come modificare le tue abitudini alimentari senza sforzo
- 7) Come Azzerare Frustrazioni e Stress "da Dieta"
- 8) Come non aver più voglia di Dolci e prodotti da forno ad alto IG.

# Introduzione

Tutto parte dalla testa, questa è una guida pratica per non cadere in tentazione e rimanere motivati fino in fondo.

Nel corso della dieta, le TENTAZIONI sono molte, ma se sei SOLIDA dal punto di vista psicologico, le VINCERAI con facilità.

**Di solito il fattore psicologico gioca un ruolo DETERMINANTE nella buona riuscita di una dieta.**

Dato che rimanere motivati e concentrati sui propri obiettivi e perseverare a volte può essere difficile, ho creato questa guida PRATICA che ti permetterà di AZZERARE il rischio di fallire a causa di un cedimento psicologico.

Pensa un attimo in quale di queste tre situazioni rientri.

Vuoi iniziare una dieta ma non sai da che parte devi cominciare?

*Oppure:*

Il medico ti ha detto che per il tuo bene devi metterti a dieta e tu, pur sapendo che il medico ha ragione, pensi già che non puoi farcela?

*Oppure:*

Hai cominciato una dieta, magari più di una volta, ma dopo pochi giorni non sei riuscita a portarla avanti ed i sensi di colpa e la frustrazione ti impediscono di riprovare?

Tranquilla, ho scritto questo testo proprio per te sulla base di 30 anni di esperienza in questo settore.

Ti chiedo solo di seguirmi passo passo.

Vedrai in breve aumentare la tua consapevolezza rispetto alla tua alimentazione e non solo.

# 1) Cosa devi sapere e capire prima di affrontare una dieta e quali sono i giusti obiettivi.

Spesso non è semplice trasformare una decisione - ***Mi metto a dieta*** !- in un piano di azione che sia davvero fattibile ed adatto a chi sei. Per modificare vecchie abitudini e atteggiamenti, trovare la motivazione è l'elemento fondamentale, ma altrettanto fondamentale è la scelta di strategie per dimagrire in linea con la tua natura e il tuo modo di essere.

**Ricorda:** Mete ed Obiettivi esagerati sono la premessa certa del fallimento in qualsiasi campo, ma tu vuoi riuscire !

*Ecco 4 cose da sapere e capire per essere certa di cominciare bene:*

**Comincia con il definire chiaramente la meta desiderata.**

Dire che vuoi dimagrire non basta: è vitale che tu capisca perfettamente qual'è la situazione ideale che vuoi raggiungere e perché lo vuoi.

Le motivazioni per cominciare una dieta sono molte. Per esempio, pensare di voler dimagrire perché così gli altri ti diranno che sei più bella potrebbe essere una meta finale fuorviante. Dal momento che non possiamo controllare le opinioni altrui, mettere tutto il successo del tuo percorso

nelle mani del giudizio degli altri – *che magari potrebbero essere invidiosi* - potrebbe provocarti grandi frustrazioni e conseguenti crolli della motivazione per la dieta.

**Datti una meta che sia sotto il tuo controllo** e che non dipenda da elementi esterni.

- Voglio perdere peso per essere più sana.
- Voglio perdere peso perché ho mal di schiena e voglio essere più leggera.
- Voglio perdere peso perché voglio essere come ero prima della gravidanza.
- Voglio perdere peso per piacermi di più allo specchio!

Questi sono solo esempi, tu devi trovare le tue motivazioni profonde. Un modo per divenire più consapevole

**Scegli obiettivi di dimagrimento realistici.**

Ti verrebbe mai in mente di andare a scalare il Monte Bianco, così, improvvisamente, senza aver mai praticato alpinismo? Certo che no. Con la dieta funziona allo stesso modo.

Gli obiettivi, cioè i chili da perdere ed il tempo da impiegare devono essere realistici e conformi alla fisiologia, altrimenti si avrà solo la certezza del fallimento.

Quale è il tuo reale sovrappeso in rapporto alla tua struttura fisica? Quanti sono i chili di grasso (*di grasso, non di muscoli o di liquidi !*) che dovresti perdere? Quanto tempo è realisticamente necessario per ottenere questi obiettivi?

Esistono standard al proposito che è necessario conoscere per non fallire. Se non sai bene quale è la tua situazione puoi effettuare i calcoli dei chili in eccesso [qui](#).

Una volta che hai delineato la meta, puoi scegliere una serie di obiettivi intermedi che possano fare da ponte verso il risultato ultimo, ottenendo soddisfazione man mano che li raggiungi, aumentando la tua motivazione.

È importante che questi **obiettivi intermedi** siano realistici e non troppo alti rispetto alle tue possibilità, perché altrimenti se non riesci a raggiungerli ti sentirai scoraggiata finendo col mollare tutto. Se non hai mai corso, porsi l'obiettivo di correre 10Km il primo giorno è la certezza del fallimento.

Si tratta di bilanciare la sfida (*ogni obiettivo è anche una sfida a te stessa*) con la raggiungibilità. È anche vero che obiettivi troppo semplici non aiutano ugualmente a motivarsi per dimagrire, ci vuole la sfida con se stessi per ottenere l'azione ottimale, ma gli obiettivi che sceglierai devono coniugare onestamente le tue capacità e la difficoltà del compito.

Forse non puoi correre 10 km il primo giorno ma sicuramente puoi smettere di prendere l'ascensore da subito e magari cominciare finalmente



a camminare. Fallo e la gratificazione immediata che ne ricaverai potenzierà la tua motivazione.

Parlando molto concretamente, se i chili di grasso che devi perdere in base agli standard fisiologici – *non in base a quello che ti ha detto un'amica o che viene reclamizzato da una fabbrica di pillole "dimagranti"*- rientrano in circa dieci, con differenze in base all'età ed alla forma fisica, allora devi considerare che con la giusta dieta e con un poca di attività fisica puoi ragionevolmente pensare di perdere 400/500 grammi a settimana, ovvero due chili circa al mese.

Quindi perdere 10kg di grasso è un obiettivo che puoi realisticamente valutare in circa 5 mesi.

I chili da perdere sono di più o molti di più? Dopo i primi 10 devi prevedere un periodo di circa un mese di fermo per permettere al tuo organismo di stabilizzarsi ed al tuo cervello di rilassarsi un attimo. Oltretutto grossi dimagrimenti troppo veloci portano a gravi inestetismi della pelle sui fianchi e sui glutei difficilmente rimediabili.

Poi puoi ripartire per la tappa successiva.

Vuoi perdere *"10 chili in 10 giorni"* come dicono i venditori di illusioni dimagranti? Mi dispiace, hai già fallito.

**Tieni un calendario degli obiettivi per la dieta.**

È fondamentale tenere traccia di quello che fai e dei risultati. Hai deciso di perdere il mezzo chilo a settimana di cui abbiamo parlato? Per ottenere questo oltre alla dieta hai deciso di fare le scale di casa a piedi tutti i giorni? Bene. Fallo.

Finita la prima settimana, programma la seconda settimana sulla base dei risultati ottenuti. Hai fatto le scale di casa a piedi? Allora la prossima settimana puoi decidere di fare a piedi anche quelle dell'ufficio. E continua ad alzare l'asticella settimana dopo settimana, ma sempre partendo da quello che hai effettivamente raggiunto.

Alla terza settimana oltre alle scale puoi decidere di dedicare 30 minuti 3 volte a settimana ad una passeggiata veloce. Questa è una delle strategie per dimagrire più efficaci non solo perché accelera il tuo metabolismo ma anche perché sostiene la tua motivazione per la dieta in maniera ottimale.

Se invece la prima settimana non sei riuscita a fare le scale di casa tutti i giorni è inutile puntare a fare anche quelle dell'ufficio nella seconda settimana. **Mantieni lo stesso obiettivo fino a che non lo raggiungi** e certamente ci riuscirai, tenendo un calendario in cui segni i tuoi progressi e le stasi. Fermati un attimo a riflettere sul perché di eventuali fallimenti. Forse si trattava di obiettivi irrealistici? Solo tu lo puoi sapere.

Questo ti aiuterà anche a cambiare strategie nel caso ti vedessi ferma sullo stesso obiettivo troppo a lungo. Magari fare le scale non va bene per te perché perdi troppo tempo a quell'ora, ma puoi cambiare inserendo altri tipi di attività che ti danno più soddisfazione e ti riescono meglio.

Ricordati che il calendario lo fai da te per te stessa.

È quindi un momento in cui ti stai dando il potere di operare un cambiamento nella tua vita. Il primo di una serie.

Sii onesta con te stessa e tratta tutto il processo con rispetto e amore.

### **Trova i giusti alleati**

Forse la parte più difficile è sentirti completamente responsabile nel dover raggiungere gli obiettivi inseriti nel calendario. Può essere utile scegliere delle persone a cui parlare del tuo piano di cambiamento. Trovare cioè degli alleati di cui ti fidi e che possano sostenerti. Un amico, tuo marito/moglie o un esperto di cambiamento, come uno psicologo.

**Se vuoi puoi anche utilizzare il mio servizio di supporto e consulenza online, contattami qui: [gburacchi@dimagrire.today](mailto:gburacchi@dimagrire.today)**

Ogni tanto fa piacere anche ricevere un po' di supporto per la dieta dall'esterno, creandosi una rete di alleati, un ottimo strumento di sostegno per il raggiungimento dei tuoi obiettivi e per mantenere alta la tua motivazione. Dieta, attività fisica, cambio di abitudini e atteggiamento, avere qualcuno di fiducia al tuo fianco renderà tutto più facile.

**Se vuoi, ho creato un gruppo facebook per il sostegno reciproco durante la dieta, lo trovi qui: [gruppo facebook](#).**

## 2) Cosa fare quando ti trovi davanti ad una tentazione.

Hai cominciato la dieta, *(almeno in teoria)*, ma non riesci a rinunciare ad alcuni cibi e nemmeno a ridurli? Sei in sovrappeso ma continui a mangiare, *(come prima della dieta o quasi)*, perché il tuo rapporto con il cibo è conflittuale. Guarda in faccia la realtà. Non sei una *Buongustaia*, anzi.

Mangiare è divenuto un comportamento compulsivo che ti fa perdere completamente il piacere di sentire il sapore di quello mangi, perché mangi solo per soddisfare bisogni psicologici di riconoscimento, di attenzione, magari di affetto. Il mangiare in modo compulsivo avviene in seguito ad una sensazione smaniosa, violenta, più forte di te e che ti fa sentire a disagio, finché non mangi qualcosa.

Non è fame *(fenomeno assolutamente normale)* ma si tratta della mania di cibo. Come fare a vincerla e a ristabilire un buon rapporto con il cibo?

Cerco di spiegartelo in pochi semplici punti:

### **Smania per il cibo: che cos'è e come la puoi combattere**

Questo modo di alimentarsi in modo compulsivo - *che non ha niente a che vedere con la fame* - che sperimentano moltissime persone in sovrappeso e obese, soddisfa in realtà un bisogno psicologico di riconoscimento.

Se non si riescono a trovare gratificazioni in quello che si fa e nel rapporto con gli altri, si finisce spesso nel cercare nel cibo una gratificazione. Inutile dire che questo porta a sovralimentarsi.

E' purtroppo un circolo vizioso che porta a sviluppare sentimenti negativi come senso di colpa, rabbia e a volte anche depressione, col risultato di mangiare anche di più per far fronte a questi sentimenti e stati d'animo.

Come combattere la smania per il cibo?

Forse non lo sai ma la smania di cibo passa dopo pochi minuti, in genere dai 3 ai 10. Quindi appena la smania di mangiare si affaccia alla tua consapevolezza, puoi aiutarti con delle attività piacevoli che spostino la tua attenzione altrove. Si possono utilizzare alcune tecniche cognitive utilizzate nella psicoterapia comportamentale, basate sulla modificata graduale dei pensieri.

Per ristabilire il giusto rapporto con il cibo inizia a riflettere sui vantaggi e gli svantaggi del tuo comportamento alimentare. Puoi anche sederti e scrivere i tuoi pensieri. Partendo da questa consapevolezza è possibile imparare a capire perché senti il bisogno di cibo per appagare un bisogno psicologico. Quando ne avrai preso coscienza, potrai trovare delle strade alternative al cibo.

Se, ad esempio, ti senti frustrata per un motivo X, non è necessario aprire il frigorifero per far passare questo sentimento negativo, ma puoi iniziare a rompere questo cerchio infernale e provare delle soluzioni alternative

come, ad esempio, fare una telefonata ad un amico/a, uscire a fare due passi od impegnarti in esercizi fisici etc. Quando lo avrai fatto ti accorgerai di sentirti fiera di te. Sei sulla strada giusta!

### **Esercizi quotidiani per resistere al cibo**

Prova ad usare questi semplici stratagemmi:

- Visualizzati dimagrita. Pensa e scrivi tutti i vantaggi legati al tuo dimagrimento e rileggi ad alta voce la lista dei vantaggi tutte le volte che ti senti pervasa da un sentimento negativo.
- Goditi i tuoi pasti e mastica lentamente per sentire il sapore del cibo.
- Non andare mai a fare la spesa a stomaco vuoto. La fame è una cattiva consigliera. Prepara la lista della spesa prima di andare al supermercato e attieniti a quella.
- Mangia verdura cruda ogni volta che hai voglia di cibo per rassicurarti. Privilegia cibi dal sapore amaro, come quello di alcune verdure, piuttosto che abbuffarti di alimenti dal gusto dolce. Questo è un percorso alimentare più salutare.

### **Cibi che innescano meccanismi psicologici negativi**

Mangiare dolci e *più in generale carboidrati* come pasta e pane, tanto più se da soli, produce un elevato picco glicemico che a sua volta produce un altrettanto alto picco insulinico.

Questi sbalzi producono inevitabilmente la sensazione di ***buco nello stomaco***, cioè vera e propria fame, anche dopo solo 2 ore dalla fine del

“pasto”. Inevitabile conseguenza è la ricerca di cibi dolci e comunque di Carboidrati.

Si mette in moto un circolo vizioso perverso che può essere evitato semplicemente riducendo al minimo l'assunzione di zuccheri e facendo pasti bilanciati con Proteine e Grassi.

### **Cambia le tue abitudini**

Ormai tutti gli esperti del settore lo affermano: porzioni moderate e almeno 5 pasti al giorno costituiti da 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e da 2 spuntini, uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio.

In molti casi può essere utile inserire anche uno spuntino dopo cena.

Gli spuntini, spesso sottovalutati da chi sta a dieta, sono importantissimi perché servono a velocizzare il metabolismo e quindi a consumare più calorie, riducendo le sensazioni di fame e quindi riducendo le tentazioni.

La dieta non è una punizione!

Se possibile mangia in compagnia e goditi quello che hai a disposizione. Puoi anche usare i nostri gruppi Facebook per condividere i tuoi dubbi e le tue esperienze perché la presenza di altre persone può diventare uno stimolo a non cedere alle tentazioni del cibo.

### 3) Come rimanere focalizzata sui tuoi obiettivi (tecniche pratiche)

Mantenere alta la motivazione significa rimanere focalizzata sul tuo obiettivo. Da questo dipende buona parte del risultato ed è quindi troppo importante per affidarti solo alla **forza di volontà**.

È necessario aiutare la mente a mantenere acceso quel *fuoco*, in modo da essere in grado di superare anche gli ostacoli più grandi che possono interporsi **tra Te ed il tuo Successo**.

Occorrono quindi delle **strategie di automotivazione** a cui accedere quando serve.

**Queste sono 7 mosse per rimanere focalizzata sull'obiettivo:**

#### 1. **COMPRENDI QUALI SONO I TUOI PUNTI DI FORZA.**

Se è la sfida che ti motiva, abituati a sfidarti ogni giorno con un piccolo traguardo da raggiungere e raggiungilo. Decidi anche solo di camminare o correre (*dipende dal tuo allenamento*) anche solo 5 minuti di più. Se pianificare è un tuo punto di forza, abituati a pianificare in modo dettagliato. Se i successi raggiunti ti gasano,



suddividi il tuo obiettivo finale in tanti micro-obiettivi che ti permettano di festeggiarne il raggiungimento.

## **2. CREA L'AMBIENTE GIUSTO.**

L'ambiente che ti circonda ti influenza fortemente. A parte pochi intimi, fortunatamente sei libera di scegliere le persone di cui circondarti, con cui parlare delle tue scelte. Evita i pessimisti cronici, quelli che non credono tu possa farcela a perdere grasso, magari perché loro hanno fallito, quelli che ti succhiano energia e ti demotivano.

## **3. GUARDA OLTRE L'OBIETTIVO IN SÉ.**

Non è l'obiettivo in sé a tener alta la motivazione, ma chi diventerai e come sarà la tua vita quando l'obiettivo sarà raggiunto. Se segui una dieta ed un allenamento per dimagrire, quello che ti motiva è cosa farai una volta che il tuo obiettivo sarà raggiunto. Cosa farai con quei 10 chili in meno? Quali vestiti ti potrai mettere? Quale bikini ti metterai questa estate? Quanta fatica in meno sentirai quando sali le scale? Quanti sguardi di invidia ti rivolgeranno le tue amiche? Questo ti fa bruciare il fuoco dentro. Abituati a pensare a questo ogni volta che senti venir meno la motivazione.

## **4. CHIEDITI IL PERCHÉ.**

Quando senti la motivazione scendere domandati perché lo stai facendo. Domandati se quel risultato è davvero importante per te e perché lo è. Dato che è sicuramente importante altrimenti non saresti qui a leggermi, allora elenca ad alta voce tutti i *perché* è importante.

## **5. SFRUTTA IL MODELING.**

Il Modeling è una strategia della Programmazione Neuro Linguistica che si basa sul concetto che se qualcuno ha ottenuto quello che tu desideri, anche tu lo puoi fare. Cerca persone che sono già riuscite a perdere grasso, leggi di loro e se sono persone a te vicine, fatti raccontare come hanno fatto. Questo non significa che quello che ha funzionato o non funzionato per loro valga anche per te, fortunatamente siamo diversi ed abbiamo necessità diverse, ma puoi imparare dai loro errori (così da non ripeterli) e valuta, magari con l'aiuto di un esperto, se puoi copiare quello che per loro ha funzionato. Fallo pure senza sensi di colpa e senza invidia; le persone sono fatte per apprendere anche per emulazione. Come hai imparato a camminare, a parlare, a mangiare con le posate?

## **6. PREMIATI PER I PROGRESSI FATTI.**

Non aspettare di raggiungere il risultato finale per godere quello che hai ottenuto. Non sarai fantastica solo quando avrai perso tutti i tuoi chili di troppo ma prendi l'abitudine di premiarti per ogni progresso ottenuto. Quando, davanti alla bilancia, vedi che hai perso il mezzo

chilo della settimana, puoi anche guardarti allo specchio e dire: “ *Tuo nome* sei stata davvero brava, continua così”. Non ti sentire stupida, questa semplice frase ti aiuterà a mantenere alta la motivazione e la soddisfazione ti invoglierà a proseguire.

## **7. NON LEGGERE E BASTA.**

Se sei una di quelle persone che leggono di tutto sulle diete e sul dimagrimento ma poi non mettono mai in pratica, dacci un taglio. Leggere non ti farà dimagrire. Agisci. Inizia a mangiare in modo adeguato e a fare esercizio.

**E fammi sapere come sta andando condividendo i tuoi micro-successi nel nostro (è anche tuo) gruppo Facebook.**

## **4) Come diventare psicologicamente invincibile.**

*“Il vincente non è colui che non cade mai, ma colui che cadendo trova la forza di rialzarsi”*

Inutile girarci intorno. Seguire una dieta fino a raggiungere l’obiettivo finale richiede forza mentale associata a perseveranza. Queste doti, però, non

riguardano e non sono utili soltanto per seguire una dieta ma si rivelano indispensabili in tutti gli aspetti della vita.

Seguire una dieta può essere quindi la *scusa* per divenire **psicologicamente invincibili** in tanti altri settori altrettanto importanti. Naturalmente non ti propongo di diventare una eremita ritirandoti dentro a qualche grotta dell'Himalaya a meditare ed a fare penitenza.

### **Cosa realmente vuol dire essere forte a livello mentale?**

Chiariamo: non significa che non avrai mai più problemi come l'ansia o la depressione dato che tutti dobbiamo affrontare questi stati mentali, chi più chi meno, in certi svincoli nella vita.

Una persona completamente libera da questi problemi è rara, rara quanto un politico onesto.

Con un poca di pratica ed attenzione per sviluppare consapevolezza, puoi prosperare e vincere quando la vita diventa una sfida.

Di seguito alcuni suggerimenti basati su nozioni psicologiche profonde anche se apparentemente semplici:

- **Ama te stessa, più di ogni altra cosa.**

Può sembrarti strano il pensiero di autoamarti. Non ti preoccupare.

Succede a molti. Non si tratta di egoismo ma della semplice verità che

è difficile amare gli altri se non amiamo noi stessi. Se sei mai stata in aereo pensa alla metafora della maschera di ossigeno in aereo. Anche se sembra egoistico, devi prima di tutto indossare la tua maschera di ossigeno, così da poter aiutare gli altri, ad esempio bambini, che magari non sono capaci di farlo da soli.

- **Impara ad essere sia tenera che dura, in base alle circostanze.**

Chi è mentalmente forte ha la capacità di vedere le varie tonalità della vita e non solo il bianco ed il nero. Perché ti dico questo. Perché spesso si attribuisce debolezza a ciò che è morbido e forza a ciò che è duro e questo significa vedere solo in bianco e nero. Una mamma può essere dolce ed accarezzare il figlio se lo allatta, ma divenire terribile e magari violenta se qualcuno lo minaccia.

- **Vai avanti anche quando le cose diventano più difficili (e non mi riferisco solo alla dieta).**

Rinunciare vuol dire credere che di non avere quello che è necessario a proseguire. Ti senti piena di dubbi e senza speranze. I forti si aggrappano alle speranze perché sanno che niente dura per sempre e che si cresce superando le sfide. Detto questo, però...

- **Sappi anche quando è giusto lasciar perdere e fallo con coraggio, dato che è diverso il rinunciare e l'arrendersi.**

Rinunciare significa perdere una convinzione e una speranza, mentre arrendersi porta con sé la consapevolezza di un limite salutare, che non va superato. L'attuale moda del "NO LIMITS" è la cosa più stupida e pericolosa che sia stata inventata.

- **Fingi di poterlo fare, finché non riesci a farlo.**

Fai "Come se" tu ne fossi capace. Mi permetto qui di citare il Mahatma Gandhi: *"Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri, i tuoi pensieri diventano le tue parole, le tue parole diventano le tue azioni, le tue azioni diventano le tue abitudini, le tue abitudini diventano i tuoi valori, i tuoi valori diventano il tuo destino."*

- **Impara a dire NO, senza esitazioni.**

Se il tuo istinto profondo ti dice che qualcosa non va bene, allora non va bene. Chi si sente mentalmente forte sa rifiutare qualunque cosa che non sente giusta per se stesso. Sii consapevole che NO non è una parolaccia.

- **Elimina le persone tossiche dalla tua vita.**

Forse non è sempre possibile ma si può fare molto più spesso di quanto tu pensi. Le persone tossiche restano nella tua vita fintanto che continui a dargli quello che vogliono, sia che si tratti dei soldi, della

compagnia, dell'auto, ma in realtà queste persone succhiano il tuo tempo, la tua attenzione e infine la tua energia.

- **Fatti i complimenti da sola invece di aspettare quelli degli altri.**

Non perché tu ti debba sentire un essere superiore, ma è fondamentale apprezzarsi per i risultati o le azioni positive. In altri termini, fa bene alla salute.

Un suggerimento. Invece di cercare di mettere in atto questi consigli tutti assieme, pensa ad essi come a singoli passi verso una mente forte. Prendili nell'ordine che preferisci. E ricordati che stai costruendo le fondamenta per diventare ancora più forte a livello mentale.

Prenditi il tempo e l'attenzione necessari affinché queste fondamenta siano solide ed otterrai dei risultati.

## **5) Come migliorare gradualmente il rapporto con te stessa.**

Inutile nasconderselo: Amare noi stessi è la chiave della felicità.

Ma cosa significa in pratica?

Ecco alcuni esempi da cui prendere spunto

- **Regalati un fiore.** Non stare ad aspettare che qualcuno lo faccia per te. Circondati dei tuoi fiori preferiti, apprezzane il profumo e la bellezza dei colori!
- **Concediti un bagno e/o un massaggio rilassante,** un momento speciale, tutto per te, per prenderti cura del tuo corpo e del tuo spirito. Cosa c'è di più rinfrancante?
- **Fai cose che ti fanno piacere.** Lasciati del tempo anche per le piccole cose che ti rallegrano l'umore e ti fanno piacere come leggere il tuo libro preferito, andare in palestra, telefonare ad un'amica.
- **Scrivi le tue affermazioni positive** o le citazioni preferite su dei post-it e attaccali in giro per casa. Rileggere ogni tanto le frasi che più ci piacciono e che sentiamo nostre è il modo migliore per cambiare nel profondo il nostro sistema di credenze e gettare semi per il futuro.
- **Concediti una serata nel tuo posto preferito.** Prenditi un appuntamento con te stessa.
- **Goditi una tazza di tè o di caffè in pace.** Un altro momento di pausa e ricarica tutto per te.
- **Non rimandare aspettando di avere qualcuno al tuo fianco.** Vai nei posti che vorresti scoprire, agisci subito e prenota il biglietto!
- **Coltiva uno o più nuovi interessi.** È il miglior modo per imparare a fare qualcosa di diverso, dare spazio alla creatività e espandere il giro di amicizie. Corsi di ballo, di cucina, di lingua straniera, di fotografia o di informatica... non hai che l'imbarazzo della scelta.



- **Impara a chiedere.** Gli altri non hanno il potere magico di leggere la nostra mente e indovinare i nostri bisogni. Ma non è un buon motivo per fare quella che *“non ho bisogno di nessuno, faccio da sola”*.
- **Ritagliati del tempo per stare con te stessa meditando.** Inizia con 5 minuti e aumenta gradualmente. Detto per inciso, la **Meditazione**, oltre ad aumentare la consapevolezza, riduce gli ormoni dello stress ed aiuta a dimagrire. [Non a caso è uno dei fondamentali della Dieta Zona.](#)

## 6) Come modificare le tue abitudini alimentari senza sforzo.

Un proverbio dice: *“Spesso, il meglio è nemico del bene”*.

Cosa vuol dire in pratica? Vuol dire che spesso chi comincia una dieta (*cioè un nuovo stile di vita che deve comprendere anche l'attività fisica*), si sente in dovere di cambiare completamente tutte le sue abitudini alimentari da un giorno all'altro. Bellissimo!

Ma, purtroppo, proprio da un punto di vista della neurologia del nostro cervello, le nostre vecchie abitudini sono come delle grandi autostrade in pianura o magari in discesa, facilissime da percorrere, mentre le nuove abitudini sono come un ripido sentiero di montagna, stretto, sassoso ed in salita.

Per questo coloro che si impongono di fare tutto e subito finiscono spesso per fallire e mollare tutto (*rientrano in autostrada ed abbandonano il sentiero di montagna*).

Non ti voglio scoraggiare ma solo insegnare un semplice metodo per riuscire a fare senza sforzi e senza fallimenti il tuo percorso.

D'altra parte non siamo tutti uguali ed è importante rispettare i tempi di ognuno, proprio per non forzare, con il risultato, magari, di abbandonare tutto.

Proprio per questo ti propongo un percorso che in breve tempo diverrà la tua nuova autostrada in discesa.

## **A dieta in 6 settimane.**

### **Prima Settimana.**

Comincia con il ridurre fortemente quei cibi che contengono troppi grassi nocivi per il tuo organismo quali le frattaglie, il rosso dell'uovo e i suoi derivati come frittate e maionese, il grasso delle carni rosse. Accompaña questo ad un aumento nel consumo di pesce azzurro o salmone e magari di derivati della soia come il tofu e frutta secca tipo mandorle. Se non consumi abbastanza pesce aggiungi qualche integratore di acidi grassi "buoni", ossia gli acidi grassi Omega-3.

Allo stesso tempo, se fino ad ora non facevi nessuna attività fisica, comincia ad usare le scale tutte le volte che puoi e fai qualche tratto a piedi invece che in auto o in bus. Magari scendi una fermata prima e vai a piedi.

## **Seconda Settimana.**

Abolisci le bibite gassate, sono una schifezza dannosa per l'organismo.

Eliminare progressivamente le bevande dolci come cola, aranciata, tè aromatizzati, aperitivi etc., caramelle e così via. Riduci drasticamente dolci, biscotti, gelati e tutti gli altri alimenti ricchi di zuccheri aggiunti. Da ridurre al massimo o da abolire anche merendine, torroni, canditi e brioche.

Se vuoi addolcire il caffè puoi utilizzare il fruttosio, zucchero derivante dalla frutta, con un indice glicemico più basso. Meglio sarebbe usare la Stevia, dolcificante naturale non pericoloso. Evita Aspartame ed altri dolcificanti artificiali.

Per fare una colazione migliore di quella all'italiana – *che non ha nulla a che vedere con la [dieta Mediterranea](#)* – si puoi consumare una spremuta di agrumi non zuccherata o addolcita con fruttosio, latte o yogurt magri. Se proprio si vogliono i cereali, usare con moderazione quelli davvero integrali (*muesli Alpen*), un frutto (*tranne la banana*) e una bevanda calda come tè o caffè.

### Riassumendo nella seconda settimana escludi:

bevande zuccherate e aperitivi, zucchero, compreso quello di canna, marmellata zuccherata, le mitiche creme al cacao spalmabili, caramelle, torrone e canditi, brioche e merendine.

In pratica si tratta di abolire una buona dose di cibo spazzatura.

Introduci tre volte a settimana una passeggiata veloce di quindici minuti o, in alternativa, 15 minuti di esercizi a corpo libero. [Per avere qualche idea puoi visionare quelli consigliati sui miei siti.](#)

### **Terza Settimana.**

La frutta e la verdura sono i migliori Carboidrati, e per questo l'obiettivo è di aumentare il consumo di frutta e verdura. Alcuni tipi di frutta e verdura vanno usati con moderazione per il loro maggior indice glicemico.

Ecco quali assumere senza problemi ed in abbondanza:

asparagi, carciofi, cavolfiori, cavoli, cetrioli, cipolle, erbe, finocchi, insalate di tutti i tipi, melanzane, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, sedano, spinaci, zucchine.

Verdura da usare con moderazione o, (*meglio*), in sostituzione di pane, pasta etc.: patate, carote, zucca, barbabietole, piselli e mais.

Frutta da preferire: albicocche, amarene, arance, ciliegie, fragole, lamponi, limoni, kiwi, mandarini, mele, mirtilli, pere, pesche, pompelmi, prugne fresche.

Frutta da ridurre, consultando le tabelle con attenzione: banane, datteri, uva, fichi, prugne secche, uva passa.

Eliminare: la frutta sciroppata e i succhi di frutta con zucchero aggiunto.

Aumentare di una volta l'attività fisica settimanale.

### **Quarta settimana.**

In questa settimana hai 2 obiettivi, cioè fare almeno 5 pasti al giorno: la prima colazione, il pranzo, la cena e due spuntini, uno a metà mattinata ed uno a metà pomeriggio.

Eventualmente anche uno la sera prima di coricarsi se tra la cena e l'ora in cui si va a dormire passano più di 3 ore. Naturalmente se gli orari di lavoro sono complicati e si fanno dei turni di lavoro, l'ordine in cui vengono effettuati i pasti possono essere spostati a piacimento.

Nella prima colazione e nei due spuntini seguire i criteri della Dieta Zona per quanto riguarda la proporzione tra Carboidrati, Proteine e Grassi.

Se si beve poca acqua, come spesso avviene, l'altro obiettivo di questa settimana è di aumentare la quantità di acqua che si assume quotidianamente. Questo significa non meno di **8 bicchieri al giorno**, cioè 2 - 2,5 litri.

Per quanto riguarda l'attività fisica passare dai 15 minuti ai 30 minuti.

## **Quinta settimana.**

L'obiettivo di questa settimana è di consumare sistematicamente, anche nei due pasti principali, le proteine in maniera corretta dal punto di vista della qualità e della quantità.

Gli alimenti da preferire sono: il pesce di tutti i tipi, pollo e tacchino parti magre, se gradito manzo magro, formaggi magri e chiara d'uovo. Utile usare anche legumi come ottima fonte proteica.

Se si è Vegani la scelta è più semplice dato che soia e lupino non presentano particolari problemi. Le dosi sono ovviamente in funzione dei blocchi che si hanno o seguendo le indicazioni [del metodo "a occhio"](#) o [il metodo della mano](#).

## **Sesta settimana.**

Ormai ci siamo quasi. Se hai usato ancora pane, pasta riso e patate come fonte principale di Carboidrati, pur rispettando le dosi dei [Blocchetti o Miniblocchi](#), è il momento di fare l'ultimo cambiamento.

**Almeno nella metà dei pasti, o anche di più, utilizza la frutta come fonte di Carboidrati o almeno come fonte principale.**

Almeno un paio di volte a settimana porta l'attività fisica a 45 minuti.

Si può anche adottare un altro metodo. Se hai acquistato la mia Dieta personalizzata, hai trovato le indicazioni dettagliate per i 5 o 6 pasti quotidiani. Ti basterà applicarle ad un pasto alla settimana per ritrovarti a Dieta in poco più di un mese.

Comincia la prima settimana a fare solo la prima colazione rispettando la dieta, nella seconda settimana aggiungi uno spuntino, nella terza anche l'altro spuntino e così via, fino a fare tutti i pasti seguendo i giusti rapporti.

Concediti uno sgarro alla settimana perché:

***"Tutto quello che ci neghiamo assolutamente, diventa irrinunciabile".***

## 7) Come Azzerare Frustrazioni e Stress "da Dieta".

Mentre scrivevo questo testo mi sono imbattuto in un [interessante studio scientifico](#) fatto su dei topi sottoposti ad una dieta che li aveva portati ad una perdita di peso del 10/15% circa. Dopo tre settimane di dieta i topi hanno aumentato i tempi in cui restavano fermi ed allo stesso tempo è aumentato in modo significativo il tasso di Cortisolo nel sangue, cioè l'ormone dello stress, che a sua volta ha modificato la produzione di alcuni ormoni.

Appena rialimentati nel modo abituale i topi hanno mostrato un aumento significativo del consumo eccessivo di cibi ricchi di grassi. Come ci dicono i ricercatori, nell'uomo, tali cambiamenti ormonali finiscono con il ridurre il successo del trattamento promuovendo comportamenti che portano al recupero di peso ( [il cosiddetto effetto YO-YO](#)), suggerendoci l'importanza della gestione dello stress durante la dieta per mantenere i risultati a lungo termine.

Alla luce di questo studio ma anche alla luce dell'esperienza professionale, diviene fondamentale ridurre al massimo fino ad annullarle tutte le occasioni di frustrazione e stress da dieta.

In effetti è esperienza abbastanza comune che il nervosismo, il pensiero fisso a quello che non si può mangiare, la necessità perenne di controllarsi, gli scatti di ira, la frustrazione o la tristezza siano le sensazioni negative più comuni che portano talvolta ad abbandonare del tutto la dieta.

Qui sotto alcune indicazioni per la **dieta no Stress**.

- Le diete *fai da te* suggerite da una amica o trovate su una rivista sono destinate al fallimento e quindi a produrre stress, frustrazione ed a far ingrassare più di prima con grave danno alla tua autostima.
- Esattamente la stessa cosa vale per le diete miracolose tipo: **10 Chili in 10 giorni**.
- Non esistono macchinari dimagranti o pozioni miracolose che fanno dimagrire. Sono solo un modo per aumentare lo stress e farsi fregare dei soldi.
- Non pretendere il tutto e subito. Come ci è voluto tempo per ingrassare, serve tempo per dimagrire. Prendila con calma, rispetta il tuo corpo e non finirai affogata dallo stress.
- Affidati ad una dieta solo se è bilanciata e non ti fa mancare nessun principio nutritivo. Per questo consiglio la Dieta Zona nelle sue molte varianti. Il poter mangiare tutto quello che serve è garanzia di successo.
- Non si può vivere solo di rinunce. Programma uno sgarro a settimana riequilibrandolo ad esempio con una maggior attività fisica che ti fa smaltire quello che hai mangiato in eccesso quel giorno. Non hai lo



stress della rinuncia continua e non hai lo stress di non continuare a dimagrire.

- Non pesarti ogni giorno. È una terribile fonte di stress e non serve a niente. Può capitare di non aver perso peso od addirittura di vederlo aumentare semplicemente perché hai mangiato più salato e quindi hai trattenuto più liquidi, ma i liquidi non sono grasso. Così come se hai un periodo di stipsi, puoi aumentare di peso per gli alimenti che sono ancora nell'intestino e non sono usciti. Le donne, normalmente, quando si avvicina il ciclo mestruale tendono a trattenere più liquidi per motivi ormonali, liquidi che verranno persi appena finito il ciclo. Pesati una volta a settimana, la mattina, a digiuno, dopo aver orinato, quindi sempre nelle stesse condizioni.
- Pur nel rispetto della dieta, concediti cibi strani che ti attirano e che di solito non mangi. Scopri alimenti e gusti nuovi.
- Attenta allo specchio. L'immagine che vedi riflessa non è la tua ma è quella distorta dall'idea di bellezza socialmente imposta. Viviamo in una società che fa passare per belle delle modelle che sono in realtà anoressiche e che meriterebbero delle cure.

## **8) Come non aver più voglia di Dolci e prodotti da forno ad alto IG.**

Per chiarire questo importante aspetto che spesso fa naufragare la dieta, devo parlarti di un problema fisiologico, Non ti spaventare, cercherò di essere semplice e chiaro.

Il pane, la pasta, il riso etc, sono tutti zuccheri e come lo zucchero propriamente detto ed i dolci che lo contengono, fanno salire velocemente la Glicemia, cioè il livello di Glucosio nel sangue.

Tanto più velocemente certi alimenti fanno salire la Glicemia, tanto più sono detti ad alto Indice Glicemico (IG). Tanto più è alto l'Indice Glicemico di un alimento (*e tanto più se ne è mangiato*) tanto più l'organismo deve produrre un ormone, l'Insulina, che distribuisce lo zucchero alle cellule e riduce la Glicemia.

Il risultato è che si ingrassa ma allo stesso tempo, scendendo la Glicemia molto velocemente, dopo poco si ha fame più di prima, soprattutto di quegli alimenti sopradetti che fanno salire velocemente la Glicemia.

Il classico cane che si morde la coda.

Detto questo, come fare per **eliminare la voglia spasmodica di dolci e prodotti da forno?**

- Limita o meglio **elimina il cibo spazzatura** come le caramelle, i dolcetti le merendine le bibite gassate che oltre ad essere dannose alla salute, per lo zucchero contenuto fanno salire velocemente la Glicemia mettendo in moto il processo appena spiegato. Inizia a non comprare queste cose e a non tenerne in casa.
- **Riduci le dosi di pane**, pasta, riso etc., usando preferibilmente i prodotti integrali che, grazie alla presenza di fibre, hanno un Indice Glicemico più basso.
- **Mangia sempre molte verdure** nel pasto in cui consumi pane pasta etc., perché le verdure riducono ulteriormente l'Indice Glicemico complessivo.
- Per lo stesso motivo non mangiare mai pane, pasta etc. da soli ma **mangia nello stesso pasto delle proteine** (carne, pesce, legumi a seconda dei tuoi gusti). Non è un caso se la Dieta Zona raccomanda di avere ad ogni pasto Carboidrati, Proteine e Grassi sempre assieme.
- **Mangia più spesso cibi amari e aspri**. L'uso di pietanze dal gusto aspro o amarognolo aiuta a diminuire il desiderio di zucchero.
- **Mangia più spesso cibi fermentati** come yogurt, miso, kefir, tempeh, crauti, verdure lattefermentate, dato che mangiare i cibi fermentati aiuta la digestione e combatte i batteri che causano dipendenza da zucchero
- **Dormi abbastanza**, dato che, come ha verificato uno studio, la sonnolenza diurna può influenzare il controllo sull'assorbimento

degli alimenti ad alto contenuto calorico, renderci più inclini ad avere dipendenza da zuccheri.

- **Non stare a digiuno troppo tempo.** Quando la Glicemia cala perché è molto che non si mangia, l'organismo cerca gli zuccheri. Per questo conviene fare 5 pasti al giorno e mangiare prima che arrivi la fame.
- **Se hai voglia di qualcosa di dolce,** mangia un frutto ad esempio un'arancia o del cocomero, in base alla stagione. Gli zuccheri della frutta, pur dando un gusto dolce, hanno un basso impatto sulla Glicemia.
- **Aumenta la tua consapevolezza,** osservando le cause scatenanti la voglia di dolce di natura emotiva. Pensa all'ultima volta che hai desiderato qualcosa di dolce. Come ti sentivi? Annoiato, stressato, solo, in vena di festeggiamenti o preoccupato? È utile capire quando la voglia di dolce ha cause emotive per combatterle nel migliore dei modi.
- **Annota su un quaderno** i momenti in cui hai voglia di dolce. Ogni volta che desideri o mangi un dolce, scrivi come ti senti in quell'istante su un diario, definendo ogni emozione.

## **Conclusione.**

Spero che queste poche pagine ti possano aiutare nel corso della dieta che stai facendo o che hai intenzione di cominciare.

Se sei arrivata a fare questa scelta importante, ricordati però che non si tratta solo di perdere qualche chilo, ma di modificare alcune abitudini e stili di vita per conquistare una maggior consapevolezza, una maggior autostima e vivere in salute.

Buona Dieta Consapevole !

Un abbraccio,

Gabriele Buracchi

### **Link Utili:**

[dietazonaonline.com](http://dietazonaonline.com)

[dimagrire.today](http://dimagrire.today)

[gruppo facebook - Diete, Ricette e Consigli per Dimagrire](#)

<https://www.facebook.com/groups/423537004799221/>