

# La FORMULA DIMAGRANTE

di *Emanuela Tonioni*

In forma con il Training Motivazionale per Pigri



# versione ANTEPrima

Le pagine che seguono sono estratti del primo capitolo del libro “La Formula Dimagrante”.

Nel libro che acquisterai troverai la descrizione completa di tutto il metodo proposto.



# IL METODO

Questo nuovo metodo per perdere peso è principalmente un Training Motivazionale e non utilizza una dieta, ma si basa su una semplice formula matematica, affiancata da una serie di “cose da fare” per riuscire a dimagrire. **Puoi mangiare quello che vuoi quando vuoi**, ma devi applicare il metodo alla lettera. Avrai 5 settimane per mettere in pratica le 5 fasi del metodo. Ogni fase avrà delle regole da seguire e la prima di queste regole è quella di non leggere mai la fase successiva prima di aver concluso quella precedente. Come vedi, ti chiederò cose semplici, che tutti possono fare, ti basterà solo volerlo, per poterlo ottenere. Se puoi fare questo, puoi fare tutto quello che ti insegnerò per dimagrire.

**Training Motivazionale per Pigri**  
**di Emanuela Tonioni**

# La FORMULA Dimagrante

**Perdi peso**

senza dieta,

senza palestra,

senza spendere,

senza fame,

senza rinunce,

**senza stress!!!**

# PREFAZIONE CORTA

*Non mi sono mai piaciute le prefazioni. Quando compro un libro, le salto sempre; mi piace andare subito al sodo. Ecco perché non scriverò prolissi monologhi sulla mia vita, ma cercherò di darvi subito tutte le informazioni che ritengo utili per il raggiungimento del vostro obiettivo.*

*Qui non troverete informazioni per seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata, ma imparerete un metodo per dimagrire, da poter applicare ogni volta che ne avrete il desiderio o la necessità.*



# TUTTI SOGNIAMO IL PESO FORMA

In una società così fondata sull'immagine l'aspetto fisico è uno dei nostri crucci più grandi. Chi dice che non s'interessa della propria figura sta probabilmente mentendo: il più delle volte si è semplicemente rassegnato perché ha visto fallire tutti i propri tentativi per migliorarla. Tutti noi in fondo sogniamo di raggiungere il peso forma e di avere un bell'aspetto. Mentre, però, su certi difettucci che madre natura ci ha donato, non abbiamo molto potere, sul nostro peso e sul fascino possiamo fare davvero molto.

A questo punto ci basteranno solo due cose: sapere **COME SI FA** e avere voglia di **FARLO**.

Detto in questo modo sembra semplice: basta comprare un libro, andare dal dietologo, cercare su internet... ed ecco che diventiamo dei veri esperti del COME SI FA.

È trovare la voglia di FARLO che diventa difficile.

La maggior parte delle diete fallisce per colpa nostra, diciamolo, non perché il metodo proposto non funziona. Esistono infiniti metodi per affrontare una dieta e ognuno di questi ha tanti sostenitori quanti dissacratori. Questo ci dimostra che, se le diete fossero seguite scrupolosamente, sarebbero tutte in grado di apportare una sensibile perdita di peso.

Ecco allora trovata la causa del fallimento: **il problema non è la dieta, ma SEGUIRLA**.

Ma perché è difficile seguire una dieta?

I motivi sono tanti. Anche se partiamo con grande entusiasmo, sostenuti inizialmente da una certa volontà, ben presto ci troviamo a fare i conti con alcuni "scogli" che, la maggior parte delle volte, compromettono la buona riuscita del programma dietetico.

Gli “scogli” sono principalmente legati alla messa in pratica di queste diete **che sconvolgono la nostra routine quotidiana, costringendoci a compiere delle vere e proprie forzature**, anche rispetto alle abitudini alimentari.

Con questo non voglio dire che le diete si basano su principi sbagliati, ma voglio solo precisare i motivi per cui sono difficili da seguire.

Per capire meglio di cosa sto parlando, analizziamo i principali motivi che portano al fallimento della dieta.



# i SETTE SCOGLi

Ecco gli scogli più frequenti che s'incontrano quando si segue una dieta.

Sono sicura che ognuno di voi si sarà trovato ad affrontare almeno uno di questi problemi.

## **1° scoglio: cambiamento delle abitudini alimentari**

Ogni uno di noi ha maturato, durante la propria vita, delle personali abitudini alimentari. Se ci prestiamo attenzione, noteremo che spesso ci ritroviamo a mettere nel carrello della spesa sempre gli stessi alimenti. Facciamo/non facciamo colazione ogni giorno con le stesse cose e a pranzo e a cena mangiamo più o meno nello stesso modo, ruotando gli alimenti nel corso delle settimane.

Qualcuno si concede uno spuntino ogni tanto durante il giorno, qualcuno molti spuntini spesso, ma quello che s'ingurgita è sempre uguale.

La maggior parte delle diete ipocaloriche, invece, ci chiede come prima cosa di variare il nostro regime alimentare, imponendoci, per esempio, di consumare più frutta e verdura, di preferire i cereali integrali e/o di privilegiare la carne bianca. Ci sono tante diete che richiedono di sconvolgere le nostre abitudini. C'è una dieta che chiede per esempio di consumare pasta a colazione al posto del nostro latte con i biscotti, o caffè e brioches. La dieta dissociata vorrebbe che mangiassimo i carboidrati lontani dalle proteine e viceversa, facendoci rinunciare ai mix che amiamo tanto, come un panino al prosciutto o le tagliatelle con il ragù. La dieta a zona, invece, ci chiede il contrario, ma pretende che lo si faccia aumentando il consumo proteico seguendo rigidissimi valori. Ci troveremmo così a mangiare un toast con una sola fetta di pane e quattro fette di prosciutto cotto. Ma come lo metto nel tostapane?

Variare le abitudini alimentari non è cosa facile. Se, per esempio, sono trenta anni che mangi in un determinato modo, come puoi pensare di sconvolgere tutto da un giorno all'altro?



È difficile per chiunque; non ti devi sentire inadeguato. La maggior parte delle diete che richiedono di variare le abitudini alimentari rischia di fallire entro tre settimane.

*QUESTO METODO NON TI CHIEDERÀ DI CAMBIARE LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI*

## **2° scoglio: programmare-organizzare-pesare-contare le calorie**

Quasi tutte le diete si basano sul controllo dell'assunzione del cibo rispetto alle quantità e alla combinazione fra gli alimenti. Seguendo queste diete ci ritroviamo a dover mangiare 120 grammi di questo, abbinandolo a 70 grammi di quell'altro e, siccome la parola d'ordine di ogni dieta è "variare", aumentano le cose da pesare e da comprare. Davvero complicato, con tutto quello che abbiamo da fare ogni giorno. Io mi riduco ad andare al supermercato solo quando il frigo è vuoto e ho finito l'ultima scatoletta di tonno. Rispetto alla conta delle calorie il discorso si fa serio. C'è gente, talmente ossessionata, che non compra nessun alimento se prima non ha controllato sull'etichetta l'indice calorico. Se questo bisogno di controllo diventa dipendenza, può addirittura trasformarsi in un vero e proprio disturbo alimentare.

*QUESTO METODO NON TI CHIEDERÀ DI PROGRAMMARE - ORGANIZZARE - PESARE - CONTARE LE CALORIE*

## **3° scoglio: cambiare la routine quotidiana**

Tutti noi siamo abituati a consumare i pasti in determinati orari. Spesso diventa difficile cambiare questa routine, perché, a volte, i nostri impegni ci costringono a sconvolgere quella che viene considerata la normalità.

Tanti lavori, per esempio, si basano sui turni e molte persone si ritrovano ad andare a letto all'ora di colazione, o vanno a cena dopo le dieci di sera. Come si può pensare di omologare tutte le persone imponendo gli orari

## i SETTE SCOGLI

di colazione, pranzo, cena e spuntini?

È chiaro che chi fa il turno di notte non riuscirà a seguire una dieta che gli chiede di cenare alle 19.00 e di fare il pasto successivo alle 07.00 del giorno dopo, rimanendo ben dodici ore a stomaco vuoto mentre svolge delle attività. Riassumendo, quindi, anche le diete che richiedono di variare la routine quotidiana tendono a fallire.

*QUESTO METODO NON TI CHIEDERÀ DI CAMBIARE LA TUA ROUTINE QUOTIDIANA*

### **4°scoglio: assumere cibi che non piacciono o che danno fastidio.**

Come dicevamo, spesso le diete ci chiedono di mangiare cose diverse da quelle alle quali siamo abituati. A questi cambiamenti il nostro corpo può reagire con diversi segnali che possono essere positivi (quando per esempio avvertiamo subito benessere, energia e miglioramento delle funzioni digestive) o negativi.

Vediamo i segnali negativi che sono appunto quelli che possono farci abbandonare la dieta.

Il primo cambiamento lo avverte il palato. Quando mangiamo qualcosa di diverso dal solito, decidiamo subito se il gusto che avvertiamo ci piace o non ci piace. Essere costretti a mangiare ciò che non ci piace, anche se ci dicono che ci fa bene, non è cosa facile da farsi. Su questo siamo tutti d'accordo.

Un'altra condizione negativa riguarda invece il comportamento del nostro apparato digerente. Spesso, quando il corpo non è abituato ad assumere certi nutrienti, può faticare a digerirli. Aumentare, per esempio, la quantità di frutta e verdura, potrebbe inizialmente causare gonfiori addominali, cosa che, per chi vuole dimagrire, ha un effetto negativo anche dal punto di vista psicologico, poiché ci si vede ancora più "abbondanti" del solito. Questi sintomi, il più delle volte, scompaiono dopo un paio di

settimane, ma lo sconforto purtroppo giunge spesso prima.

Anche quando si aumenta la quantità di proteine, il corpo può reagire negativamente. Alcune persone avvertono pesantezza allo stomaco e possono verificarsi episodi di stitichezza o alitosi. Di fronte a questi inconvenienti, inconsapevolmente, tutti pensiamo “questa dieta non mi sta facendo bene” e spesso l’abbandoniamo.

*QUESTO METODO NON TI CHIEDERÀ DI ASSUMERE CIBI CHE NON TI PIACCIONO O CHE TI DANNO FASTIDIO*

### **5°scoglio: seguire un programma di allenamento aerobico.**

Molte diete chiedono di abbinare un programma di fitness aerobico, per aumentare il consumo di calorie e far diminuire la massa grassa. Ottima cosa! Peccato che non tutti siano nati sportivi e molti davvero odiano fare movimento. Spesso è anche difficile allenarsi quando si portano addosso tanti chili di troppo. Perché invece di fare movimento per perdere peso, non proviamo a perdere peso per poter fare movimento? Facciamo un passo alla volta! Spesso le diete falliscono perché viene richiesto di fare troppo fin da subito.

*QUESTO METODO NON TI CHIEDERÀ DI SEGUIRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO AEROBICO*

### **6°scoglio: rinunciare ai cibi spazzatura**

Sì, lo sappiamo: mangiare sano aiuta a vivere meglio e a dimagrire. Ma come si fa a smettere improvvisamente di mangiare ciò che più ci fa gola? Facile a dirsi, davvero difficile a farsi! Rinunciare di punto in bianco a fritti e cose dolci è come smettere di drogarsi. Non si può semplicemente farlo da un giorno all’altro. I cosiddetti cibi spazzatura, così come i carboidrati complessi e, in generale, gli alimenti che subiscono più lavorazione, creano una vera e propria dipendenza. Ci sono studi che

## i SETTE SCOGLI

sostengono che, a molti alimenti confezionati, vengano aggiunte delle sostanze chimiche (nascoste tra gli ingredienti sotto la voce “aromi”) che servono, appunto, a creare dipendenza. Che sia un problema indotto o fisiologico, poco importa. Il fatto è che ci ritroviamo a non poter fare a meno di mangiare alcune cose. Per “disintossicarsi” bisognerebbe non assumere quegli ingredienti per almeno tre settimane. Ma smettere da soli è difficile. Per uscirne definitivamente bisognerebbe chiedere aiuto e affidarsi a persone competenti, che sappiano motivarci e monitorarci costantemente. Se volete risolvere definitivamente questo problema di dipendenza, farsi aiutare è davvero una cosa da prendere in considerazione, ma non è ciò che questo metodo vi chiederà.

*QUESTO METODO NON TI CHIEDERÀ DI RINUNCIARE AI CIBI SPAZZATURA.*

### **7°scoglio: sostituire i pasti con barrette e/o frullati dietetici.**

Questa soluzione devo dire che a me piace molto: certi frullati sono molto buoni e in cinque minuti ci si toglie il pensiero del pranzo. Il potere saziante è abbastanza buono, ma non si può certo vivere di frullati o di barrette. Una cena con amici a base di frullato è davvero triste. Il cibo vero è un piacere da vedere, da annusare e infine da assaporare. Ecco perché anche le diete a base di frullati e barrette tendono a fallire.

*QUESTO METODO NON TI CHIEDERÀ DI SOSTITUIRE I PASTI CON BARRETTE E/O FRULLATI DIETETICI.*

Ricapitolando, il metodo che sto per consigliarti per perdere peso:

- ✗ NON TI CHIEDERÀ DI CAMBIARE LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI**
- ✗ NON TI CHIEDERÀ DI PROGRAMMARE - ORGANIZZARE - PESARE - CONTARE LE CALORIE**
- ✗ NON TI CHIEDERÀ DI CAMBIARE LA TUA ROUTINE QUOTIDIANA**

- ✘ NON TI CHIEDERÀ DI ASSUMERE CIBI CHE NON TI PIACCIONO O CHE TI DANNO FASTIDIO
- ✘ NON TI CHIEDERÀ DI SEGUIRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO AEROBICO
- ✘ NON TI CHIEDERÀ DI RINUNCIARE AI CIBI SPAZZATURA
- ✘ NON TI CHIEDERÀ DI SOSTITUIRE I PASTI CON BARRETTE E/O FRULLATI DIETETICI

Però ti chiederà una cosa, che è più difficile di quello che sembra, quindi non sottovalutarla! Nei prossimi capitoli ti darò le 5 FASI DEL METODO. Queste 5 FASI si dovranno mettere in pratica nel giro di 5 SETTIMANE e dovranno venire seguite alla lettera. Ti chiederò di fare cose semplici, non preoccuparti, ma dovranno essere fatte con scrupolo.

Questo metodo è SEMPLICE. Ma SEMPLICE non vuol dire FACILE! SEMPLICE è qualcosa che tutti possono essere in grado di fare, FACILE è ciò che si riesce ad ottenere senza sforzo.

**Se deciderai di seguire il mio metodo, dovrai sforzarti di rispettarne le regole. Saranno poche e molto semplici, ma dovranno venire applicate con costanza. Ignorare una di queste regole comprometterà tutto il metodo e ancora una volta non riuscirai a dimagrire.**

[.....]

So che una parte di te sta già cercando di sabotare il lavoro. C'è una vocina che ti ronza in testa e che ti dice: "Prima voglio sapere di che si tratta e poi decido se **impegnarmi** oppure no".

Come vedi c'è una parte di te che sta già mettendo il primo mattone

## i SETTE SCOGLI

per costruire un castello di scuse dentro al quale nascondersi in caso di fallimento.

Questa reazione è normale. Per natura l'uomo utilizza il "risparmio energetico" come strumento di sopravvivenza. Il primo impulso è quello di abbandonare le imprese faticose. Il **sabotatore** interno ha sempre questo fine. Non è cattivo, fa il suo lavoro!

Purtroppo, però, si rende spesso responsabile dei nostri fallimenti. Fallimenti a scuola, fallimenti in amore, fallimenti sul lavoro... il più delle volte sono dovuti alla mancanza d'**impegno** da parte nostra. Si perché l'impegno richiede tantissima energia, mentale e vitale.

La chiave per mettere in moto questa energia si chiama **motivazione**. Ora si tratta semplicemente di un gioco di forze. Chi è il più forte? Il tuo **sabotatore** interno o la tua **motivazione**? Il sabotatore è un istinto e per questo è naturale e molto radicato. La motivazione si forma, invece, nel cervello, che con la logica raduna tutti gli aspetti positivi della faccenda e cerca di usarli a suo vantaggio nell'affrontare questo tiro alla fune.

[.....]

Si tratta di non leggere la FASE 2 senza aver completato la FASE 1 e nello stesso modo non leggere la FASE 3 senza aver completato la FASE 2. E così anche per la FASE 4 e la FASE 5. Il successo del metodo dipende moltissimo da questo.

Quindi per continuare il tuo cammino verso il dimagrimento dovrai leggere solo fino al termine della FASE 1 e cominciare a mettere in pratica tutto ciò che ti verrà chiesto, per una settimana (o per soli 3 gg se pensi che una settimana sia troppo).

[.....]

In questo modo, stai anche dimostrando a te stesso che sei in grado di controllare i tuoi impulsi.

Come vedi, quello che ti chiedo è semplice (non leggere la FASE 2 prima di aver completato la FASE 1), ma non è facile! Resistere all'impulso di trasgredire la regola è una parte importante delle cose che dovrai imparare.

In questa settimana, infatti, comincerai a

### **allenare la tua volontà**

La volontà è il potere più grande che hai per fare accadere le cose e realizzare i tuoi desideri. Questa settimana, comincerai ad allenare la tua volontà, imponendoti di resistere all'impulso di trasgredire le regole e mettendo in pratica la FASE 1.

[.....]

