Ebook

AFFLUENCE: IL BENESSERE A PORTATA DI MANO

Gigliola Braga
BIOLOGIA POSITIVA

Tutti lo vorrebbero, solo qualcuno conosce il suo vero segreto.

Il benessere non è una chimera, ma una realtà concreta che questo Ebook ti permetterà di cominciare a scoprire.

Indice

Prefazione…..... Pag. 3

Un mix vincente…..... Pag. 4

Una strada sicura..... Pag. 5

La benzina per l'azione: la motiv-azione …..... Pag. 7

Il metodo alimentare…..... Pag. 8

E il movimento?…..... Pag. 9

Oltre la motivazione..... Pag. 10

I limiti del coaching tradizionale..... Pag. 11

Una strategia vincente: il Flow…..... Pag. 12

Passa all'azione!…..... Pag. 13

Vero o falso?…..... Pag. 14

20 Pillole…..... Pag. 15

Per tenerti informato sulle nostre attività…..... Pag. 16

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Prefazione

Ti è mai capitato, almeno una volta, di sentirti inspiegabilmente nel pieno della forma, a tuo agio con te stesso e perfettamente in sintonia con il mondo?

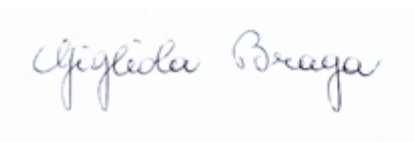
Avresti senz'altro voluto che questa impalpabile ma reale sensazione fosse il più possibile duratura. Il sincronismo di più fattori positivi, magari inconsapevoli, ti hanno portato a sperimentare quel magnifico stato di benessere nel quale tutto sembra incredibilmente facile e sereno. E tu ti senti alla grande. Ecco, questo è lo stato accessibile a tutti che gli atleti di vertice chiamano ***The Flow***, dove la migliore performance si ottiene senza fatica.

Ti piacerebbe essere in grado di entrare nel *Flow* tutte le volte che desideri anche senza essere un atleta? E ti piacerebbe essere in grado di esserci per sempre?

Con semplici ed efficaci suggerimenti, queste pagine intendono avviarti a ritrovare e a mantenere in modo permanente gli elementi che ti hanno fatto sentire così bene.

Affluence vuole aiutarti a raggiungere uno stato di forma fisica e mentale duratura mettendo insieme i vari fattori che concorrono alla sua realizzazione. Attraverso l'applicazione di aggiornati metodi scientifici in materia di alimentazione e di approccio comportamentale al proprio wellness, si può realizzare un progetto che consente di focalizzare e concretizzare obiettivi spesso ritenuti irraggiungibili o addirittura irrealizzabili. Tutto questo anche grazie alla ***Biologia Positiva***, un'idea tanto naturale quanto innovativa che utilizza le risorse presenti in ognuno di noi e fa tesoro di quanto ci insegnano le esperienze vincenti del mondo biologico.

Buona lettura!



COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Un mix vincente

Non è una novità: noi siamo quello che mangiamo. Lo dicevano eminenti filosofi del passato, lo ha affermato persino Ippocrate, il padre della scienza medica, che esortava i colleghi a considerare il cibo una medicina. Negli ultimi anni la consapevolezza che queste affermazioni sono reali, si è fatta sempre più forte anche tra il pubblico che, sensibilizzato, vuole seguire *una buona alimentazione*. Anche perché mangiare bene rende più efficienti.

Ma cosa significa *mangiare bene?* Nonostante di cibo si senta parlare sempre più, obiettivamente non è così scontato sapere come utilizzarlo per garantirci il benessere e la salute. Anzi, proprio la facilità di comunicazione dei media, tipica del nostro tempo, può contribuire a creare confusione e a costituire un problema perché non è facile districarsi tra le innumerevoli notizie che si sentono e si leggono. Spesso sono contraddittorie e fuorvianti, se non addirittura dettate da interessi che riguardano più l'enorme business dell'alimentazione che la condizione fisica delle persone.

Eppure è inutile girarci intorno: la scienza non mente e ci dà gli strumenti per capire come alimentarci. Una volta definito questo aspetto, bisogna sapere come fare a mettere in pratica ciò che si è scelto di fare. E qui interviene un aspetto tanto importante quanto delicato che può essere determinante per la riuscita o meno del progetto. Ancora una volta ci viene in aiuto la scienza che, attraverso la conoscenza dei meccanismi dei comportamenti umani, indica come rendere vincente un programma che si vuole portare a termine.

Due sono quindi gli aspetti fondamentali che si fondono e si rafforzano a vicenda: la buona alimentazione e la certezza di consolidarla in un'altrettanto buona abitudine. In questo modo si hanno vantaggi sia a breve termine (forma fisica e, se necessario, dimagrimento), sia a lungo termine (salute e longevità).

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Una strada sicura

Potrai dire: sono belle parole. Passiamo allora subito all'azione per dimostrarti che anche tu puoi raggiungere il tuo obiettivo in modo semplice. Seguimi passo passo, sarai piacevolmente sorpreso nello scoprire che per mangiare bene e raggiungere grandi obiettivi non è necessario impiegare tanto tempo in cucina, e fare chissà quali acrobazie. Basta sapere con chiarezza e semplicità cosa e come fare.

Se stai leggendo questo ebook con molta probabilità qualcosa in te si è già smosso e stai prendendo in considerazione la possibilità di metterti in gioco. E' già un buon punto di partenza. Ti ricordo la famosa definizione che Einstein ha dato della **follia**: essere convinti di ottenere risultati diversi continuando a fare le stesse cose. O, che dir si voglia, è il colmo pensare di ottenere un dimagrimento perseverando negli stessi errori del passato che hanno determinato continui e ripetuti fallimenti.

Ora, prova a farti queste domande: *"Come sto? Sono soddisfatto di come mi sento? Mi piaccio? Penso di mangiare bene?"* Se le risposte sono tutte affermative, benissimo, continuando a leggere potrai avere delle conferme. Se invece c'è qualcosa non va, puoi scegliere di migliorare.

Quali sono le cose che desideri? Vuoi bruciare in lucidità i colleghi? Ti senti grasso? Vuoi essere quello di 2-3 taglie fa? Vuoi che il cibo non ti tradisca? Al contrario, vuoi che sia un prezioso alleato?

Parlando di forma fisica e di salute, qualcuno potrebbe rispondere: "Voglio stare bene… voglio rimettermi in forma…voglio dimagrire" ma queste, seppur semplici e legittimi propositi, sono troppo vaghi per individuare un percorso, una direzione. Se sei un po' "rotondo" e dici: "Voglio perdere peso" è senz'altro un ottimo proposito, ma troppo astratto e indeterminato. Avere un grande sogno è bellissimo, ma se poi non sappiamo in che direzione andare e quali passi fare, il tutto resterà **solo** un grande sogno.

E' quindi necessario definire correttamente e individuare specificatamente dove vuoi arrivare al fine di avere ottime chances per raggiungere il traguardo che ti sei prefissato. Tutti noi ambiamo a vivere a lungo, in salute e in piena forma, ma ancora una volta questi propositi potrebbero rimanere irrealizzati semplicemente perché troppo indefiniti. Se temiamo di non riuscire a raggiungerli, non è perché siamo incostanti, inaffidabili o non abbiamo abbastanza buona volontà, semplicemente non abbiamo chiara la nostra meta o non abbiamo a disposizione un metodo efficace.

Ecco qualche consiglio pratico per **definire al meglio il tuo obiettivo** e renderlo più facilmente realizzabile.

1° pensalo in positivo. Meglio dire "Voglio sentirmi sempre pieno di energia" piuttosto che "Non voglio sentirmi sempre stanco". Questo perché il tuo cervello, a un primo livello di elaborazione, recepisce molto meglio una frase formulata in positivo, piuttosto che una in negativo;

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

2° rendilo fattibile e stimolante, deve essere qualcosa di realisticamente raggiungibile e la sua realizzazione deve farti venire "l'acquolina". Obiettivi troppo lontani nel tempo o troppo difficili possono farti perdere il giusto stimolo a raggiungerli;

3° misuralo. Anziché: "Voglio dimagrire" , dirai "Voglio perdere 5 kg di massa grassa".

4° mantienilo "etico ed ecologico" verso te stesso. Non deve prevedere l'uso di pillole "miracolose" per dimagrire o farmaci che stimolano il sistema neurovegetativo per vincere la stanchezza. Le scorciatoie magari funzionano nel brevissimo periodo, ma lasciano strascichi molto gravi.

5° deve essere sotto la tua responsabilità, ossia deve dipendere il più possibile da te stesso. Ad esempio, è pericoloso dire: "Andrò a correre se non piove". Se piove è possibile fare ginnastica anche al coperto… Oppure "Ah…, mi è venuta fame ma al bar c'erano solo brioches": sai benissimo che avresti potuto portarti lo spuntino da casa…

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

La benzina per l'azione: la motiv-azione

Tutti i comportamenti e tutte le azioni sono mossi da **due grandi leve motivazionali**: il dolore e il piacere. Pensaci…ad esempio se stai leggendo questo ebook, le ragioni che ti spingono a farlo possono essere di due tipi: allontanarti da qualcosa che ti fa stare male o avvicinarti a qualcosa che ti può rendere migliore la vita.

Le persone che incominciano a seguire un metodo alimentare, molto spesso vengono mosse dalla leva del **dolore**. Lo specchio impietoso, qualche commento maligno sulla ciccia, quel paio di pantaloni che proprio non ne vuol sapere di entrare, il referto impietoso della bilancia o del giro vita, la sensazione di non vivere al meglio, o magari la paura per la propria salute dopo una visita dal dottore… Essendo la leva del dolore molto potente, genera una reazione molto rapida e, nel breve periodo, assai efficace.

Tuttavia, per ottenere un reale cambiamento duraturo, la leva del dolore da sola non basta. E' necessario l'intervento dell'altra leva. Associando il **piacere** alle nuove abitudini del benessere, riusciamo così a impreziosire l'impegno che serve per acquisirle. Partire a razzo non serve, non stai facendo una gara sui 100 metri. Scegli tu il tuo passo e scoprirai la soddisfazione di prenderti cura ogni giorno di te stesso e della tua salute per mantenerla o migliorarla. Pensa al vizio del fumo: ci sono persone che si spaventano dopo essere state male e smettono di colpo di fumare (effetto dolore = reazione). Poi però se non subentrano altre motivazioni associate al piacere di non fumare, come ad esempio riuscire a fare le scale senza fiatone, sentire meglio il profumo e il sapore dei cibi, non avere più i vestiti impregnati di fumo, si rischierà di ricadere nel vizio… Vi sembra poco? No. Al contrario, queste ragioni assumono una grande importanza perché servono nella vita di tutti i giorni a realizzare il grande obiettivo finale.

E così per l'alimentazione. A volte è un disagio estetico (dolore) che ci motiva a cambiare, ma poi è necessario scoprire gli effetti positivi (piacere) indotti dal nostro nuovo stile alimentare per continuare. Vedersi meglio, sentirsi più in forma, essere in sintonia con il proprio corpo e contemporaneamente percepire il sollievo e avere la consapevolezza di pensare alla propria salute è determinante e molto persuasivo. Ecco, questa è una via per trasformare il cambiamento in abitudine.

Serve poi uno **scopo** o a più scopi, cioè il motivo profondo che ti spinge a fare qualcosa. Per esempio, ipotizziamo che il tuo obiettivo sia perdere i già citati 5 kg di massa grassa entro l'estate. Qual è però il tuo scopo finale? Davvero è importante per te? Cosa otterrai raggiungendolo? Ecco, puoi paragonare lo scopo alla benzina, al propellente che ti spingerà verso l'obiettivo e che ti spronerà a perseverare anche quando incontrerai qualche difficoltà.

Vogliamo fare un paragone marinaro? La meta, quindi l'obiettivo, è il faro che indica la via; lo scopo rappresenta il motivo per il quale si mette la barca in acqua e la ragione per cui si prende il largo; la rotta è il metodo, il piano d'azione da seguire. Lo stimolo a fare tutto ciò è la motivazione, cioè il gasolio che fa muovere il motore.

E' intuitivo: più scopi riuscirai a trovare, con più facilità raggiungerai il tuo obiettivo. E' un po' come se il carburante che hai utilizzato avesse più ottani e quindi una resa migliore.

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Il metodo alimentare

Poco fa dicevamo che, per centrare un risultato, è **determinante avere un metodo**. Sul cibo e sulla sua valenza biologica oggi sappiamo molto di più rispetto al passato, quando sembrava che le calorie fossero così importanti da costituire un parametro fondamentale, se non esclusivo, per l'alimentazione. Attualmente invece conosciamo i molteplici fattori in gioco, persino più incisivi delle calorie per il mantenimento della salute e per il dimagrimento, laddove fosse necessario. Per esempio sappiamo che il cibo determina una risposta ormonale che non può essere né ignorata, né sottovalutata. Mangiare poche calorie senza tenere conto di questo aspetto cruciale potrebbe rivelarsi fallimentare oltre che controproducente, qualsiasi sia l'obiettivo che ci si propone.

Considerare la risposa ormonale al cibo implica dare una nuova connotazione alla scelta degli alimenti. Per esempio, mangiare una stessa quantità di calorie provenienti dalle proteine o dai carboidrati induce una risposta ormonale opposta: le une stimolano il glucagone che può essere definito l'ormone del mobilizzo perché dà accesso alle scorte di zuccheri e di grassi; gli altri agiscono sull'insulina che invece è un ormone di deposito perché consente l'ingresso dei nutrienti nelle cellule e immagazzina in grasso gli eccessi. Quindi dal punto di vista ormonale non è lo stesso scegliere di mangiare proteine o carboidrati, nonostante apportino le stesse calorie (4,1cal/g). Ciò che serve al nostro organismo per stare bene é l'equilibrio dei nutrienti ogni volta che mangiamo. Non è difficile metterlo in pratica, basta imparare la tecnica di bilanciamento dei vari componenti per organizzare colazioni, pasti e spuntini appropriati per ogni singola esigenza.

La **Nuova Dieta Mediterranea** tiene conto della risposta ormonale al cibo e attribuisce un ruolo fondamentale agli alimenti che potremmo definire la **materia prima** da scegliere con cura. Fortunatamente noi Italiani possiamo contare sulla nostra cultura che ci fa conoscere e apprezzare l'importanza della freschezza e della genuinità che, per esempio, nella frutta e nella verdura implicano la stagionalità, una caratteristica tanto importante quanto semplice da rispettare. Infatti nei vegetali sono presenti preziosissime sostanze protettive per il nostro organismo come i polifenoli che diminuiscono man mano che ci si allontana dal momento della raccolta. Elementi analoghi si trovano anche nei cereali integrali che quindi diventano un'eccellente risorsa, specialmente nel nostro Paese dove è difficile liberarsi dalla dipendenza dei carboidrati e dove può dispiacere dover rinunciare a certe ricette che fanno parte della propria tradizione. Utilizzare questi alimenti sapendo come districarsi tra le svariate offerte del mercato non sempre fedeli a ciò che sbandierano con la pubblicità, è determinante sulla risposta biologica perché un conto è mangiare del pane veramente integrale, un altro è utilizzare quello raffinato e semplicemente integrato di crusca.

La **Nuova Dieta Mediterranea** ha inoltre lo scopo di ridare al cibo la sua vera valenza biologica. Infatti bisogna ricordare che gli alimenti sono un importantissimo e irrinunciabile strumento indispensabile alla vita, ma noi non viviamo per mangiare, al contrario mangiamo per vivere. L'attuale Dieta Mediterranea invece alimenta in continuazione la fame in modo da costringere una persona ad avere un'incessante bisogno di cibo e in particolare di carboidrati che alimentano la fame creando un circolo vizioso che minaccia la nostra salute. Senza contare che in questo modo si incrementa uno spreco di alimenti che invece potrebbero essere utilizzati in modo più conveniente per tutti.

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

E il movimento?

Un **benessere** a 360° è raggiungibile anche grazie a un'oculata e **mirata attività fisica**. Attenzione: questo non vuol dire che si debba per forza correre un'ora di seguito o andare in palestra tutti i giorni. Ci sono persone che per loro natura hanno necessità di muoversi tantissimo. Altre persone invece possono e devono fare un'attività motoria limitata, ma costante. E qui entra un gioco l'abilità del professionista del settore che è in grado di consigliare, sostenere e motivare al momento giusto e nelle quantità appropriate il movimento per ciascuno. Ne' troppo, ne' quello sbagliato.

Capita infatti che le persone che decidono di riprendere a fare del movimento dopo anni, possano avere difficoltà ad "ascoltare" il proprio corpo e di conseguenza possono non averne bene la misura. Tra i compiti dell'*Affluence* Tutor c'è anche questo: prenderti per mano, se necessario, e far sì che il movimento si trasformi in un prezioso alleato.

Tirando le somme:

- Hai chiara la **posizione di partenza**: hai preso in considerazione la possibilità di metterti in gioco.

- Sai esattamente dove vuoi arrivare e come **definire l'obiettivo** nel modo corretto: raggiungere da subito il *Flow*, ossia il dimagrimento e il tuo benessere.

- Il **metodo** alimentare ce l'hai: **la Nuova Dieta Mediterranea**. Se vuoi, puoi aggiungere un po' di **movimento** in base alle tue caratteristiche individuali.

- Hai chiare le **leve della tua motivazione**.

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Oltre la motivazione

A questo punto, dovresti avere in mano tutto l'occorrente per creare una strategia che ti permetta di consolidare un cambiamento in abitudine e, successivamente, in un nuovo stile di vita.

Tuttavia questo schema che sovente viene utilizzato con successo in diversi ambiti (sport, business, ecc.), **nel campo alimentare spesso ha rivelato qualche limite**.

Quante volte ci è capitato di vedere persone che si pongono un obiettivo "ben formato", assolutamente raggiungibile, scadenzato, ecologico ecc, ma poi, al sopraggiungere delle prime difficoltà hanno miseramente fatto cilecca? Casi tipici: "da lunedì vado in palestra", "la prossima settimana mi metto a dieta". Frasi classiche che tutti conosciamo. Ma poi quanti davvero ce la fanno in modo permanente? Tutti sono capaci di fare un cambiamento temporaneo, ma poi quanti riescono veramente a farlo diventare una realtà duratura? Magari queste persone partono "a bomba", super motivate…ma ai primi ostacoli ahimè ritornano alle vecchie abitudini. Come dicevamo, quando si parla di alimentazione, **la motivazione spesso non basta!** Serve una **strategia super efficace.**

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

I limiti del coaching tradizionale

Prima di svelarti la chiave del successo, voglio mettere a nudo tutti i limiti del sistema di "coaching" tradizionale applicato alla nutrizione.

Innanzitutto concentriamoci sugli obiettivi. Definirli è correttissimo, perché aiuta, come ho detto, a visualizzarli nel modo ottimale e quindi a renderli più raggiungibili.
Tuttavia ci sono diverse criticità relative agli obiettivi.

Il primo problema è che molto spesso, quando una persona si pone un obiettivo, si crea un **"doppio legame"** tra l'obiettivo stesso e qualcosa di "non bello". Esempio: amare = soffrire. Oppure: alimentazione corretta = fame, frustrazione, fatica. Questo doppio legame nasce dal fatto che spesso le persone costruiscono **autosabotaggi inconsci**, che sono il frutto delle passate esperienze e giocano un ruolo fondamentale nell'allontanarci dall'obiettivo.

Un altro problema legato agli obiettivi, è che spesso questi vengono legati, consciamente o inconsciamente, a qualcosa di **stra-ordinario**. Al nostro cervello piacciono le cose semplici, conosciute. Quindi il cervello umano è stato concepito per l'ordinario, ossia per le cose di tutti i giorni. Se ci poniamo un obiettivo che in qualche modo va al di là dell'ordinario, automaticamente tenderemo a rifiutarlo.

In tutto questo poi gioca un ruolo fondamentale l'abitudine. Pensiamoci: un'abitudine, bella o brutta che sia, è un programma mentale che ha impiegato anni per insediarsi in modo radicato all'interno della nostra vita, quindi è estremamente difficile da eliminare. Pensiamo a qualche abitudine che ci accompagna da anni: quanto ci costerebbe estirparla dall'oggi al domani? Le abitudini, sia quelle virtuose sia quelle disfunzionali, sono determinate da un "solco" neurologico. Ecco quindi perché la motivazione spesso non basta. Se mettiamo a confronto un obiettivo, bello, accattivante e motivante (vecchio di 1 mese) con un'abitudine malsana (vecchia di 30 anni!) chi vincerà??

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Una strategia vincente: il Flow

Ora dobbiamo passare dalla teoria alla pratica, e vediamo quindi come superare queste criticità a volte trascurate e sottovalutate dai programmi di coaching tradizionale. A noi ora interessa scovare la chiave del successo in modo tanto semplice quanto efficace.

La semplicità è necessaria per permettere a chiunque di usufruire del progetto, anche alle persone più impegnate. L'efficacia serve a ottenere risultati tangibili fin da subito e a mantenere alta la motivazione. Se credi che tutto ciò comporti chissà quali sconvolgimenti, ti posso rassicurare, perché non è così. Oltretutto il benessere che sentirai strada facendo, sarà così gratificante e convincente, da indurti a mantenerlo il più a lungo possibile, autoalimentandosi. Certo, ti succederà senz'altro di sgarrare, ma questo non è un problema se segui la giusta alimentazione che "ammortizza" qualche errore involontario o … volontario. Pensa che sono soprattutto le buone abitudini a lasciare un importante segno biologico.

Dobbiamo quindi eliminare le insidie del doppio legame e dello stra-ordinario. La ricetta? E' anche lei tanto semplice quanto efficace. Anzi la definirei straordinaria perché è alla portata di tutti: sono i **piccoli passi**.

Già, hai capito proprio bene. E' una soluzione proprio alla tua portata! I piccoli passi annullano il doppio legame, in quanto i minimi cambiamenti non sono traumatici e, se il metodo alimentare è quello giusto come la Nuova Dieta Mediterranea, **non senti la fame**, non soffri e non fatichi. Anzi stai proprio meglio. In secondo luogo, non hai la percezione di fare qualcosa che va al di là dell'ordinario e quindi il nostro cervello lo accetta di buon grado. Poi, come dicevo, saranno i risultati immediati a convincerti. Se per esempio usi i carboidrati in modo corretto, potrai apprezzarne tutti i vantaggi: meno ritenzione idrica, più senso di leggerezza, maggiore lucidità ed energia, calo di peso, ecc. Toccare con mano i risultati dopo poco tempo è importantissimo e crea l'auto-motivazione, ossia una motivazione che si autocrea e si rinnova a ogni piccolo/grande risultato e che dà la carica per le nuove sfide.

Seguendo questa strada otterrai risultati impensabili con pochissima fatica e dopo poco tempo ti troverai immerso nel ***Flow***, ossia quello stato di benessere a cui facevo riferimento nella prefazione. La cosa straordinaria è l'estrema facilità e naturalezza nel raggiungerlo. E' si un obiettivo, e lo si raggiunge velocemente per poi mantenerlo.

Ecco un'altra splendida notizia: oltre al benessere, per le persone sovrappeso il più evidente "effetto collaterale" del *Flow* è il **dimagrimento**. Dimagrimento che avviene in modo naturale e salutare.
E ora un grande consiglio: fai subito il **primo piccolo passo**… La teoria, per esempio conoscere bene un metodo nutrizionale efficace, è molto importante, ma non serve a nulla se non passi all'azione! Incomincia quindi subito a fare qualcosa che ti porti verso il *Flow*. Un esempio? Comincia a toglierti di torno qualche "schifezza". Dai, sai sicuramente qual è, anche se non te l'abbiamo ancora spiegato …

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Passa all'azione!

Ecco qualche trucco pratico che ti aiuterà:

◆ Individua un tuo piccolo obiettivo che giudichi alla tua portata. Per esempio, pensi di riuscire a sostituire l'olio di semi o il burro con l'olio extra vergine d'oliva?

◆ Compiaciti e gioisci del tuo risultato che sicuramente fin da subito incomincia a determinare qualche cambiamento positivo nel tuo organismo.

◆ Vuoi dimagrire? Vai per gradi. Questo perché il cervello umano è impaziente di vedere la conclusione di una cosa incominciata. Un progetto a lungo termine può risultare frustrante perché la nostra mente non vede risultati immediati. Il segreto è quindi proprio quello di "frammentare" un grande traguardo a lungo termine in tanti mini-traguardi a breve termine. Ad esempio se il tuo desiderio è quello di rimetterti in forma perdendo 5 kg di ciccia, potrai essere felice e dire di avere già raggiunto il tuo primo mini-traguardo nel momento in cui perdi 1 kg dopo 3 giorni dall'inizio del Metodo (drenaggio dei liquidi).

◆ Se cadi, rialzati e basta! Potrebbe capitarti di sbagliare, per esempio con un pasto sbilanciato/eccessivo o con una sessione di movimento saltata. È l'eccezione che conferma la regola. Non piangerti addosso e cogli subito l'occasione per rimetterti in carreggiata al pasto o alla sessione successiva.

◆ Respira profondamente! Prima di ogni pasto e di ogni sessione di movimento esegui 5 respirazioni profonde. La respirazione è un ottimo sistema per rilassarti e per ossigenare le tue cellule, mettendoti nella condizione ottimale per nutrirti o per allenare il tuo corpo.

◆ Coinvolgi un amico/a. Camminare insieme è più bello e costa meno fatica.

◆ Divertiti. Nelle sedute di movimento utilizza dei trucchi per renderti piacevole il tempo che passi muovendoti. Per esempio potrai ascoltare musica oppure potrai trovare l'attività motoria che più ti piace. Non c'è niente di meglio che rendere piacevole e divertente un momento di cura verso la propria salute e il proprio aspetto.

◆ Fatti dare una mano. *L'Affluence Tutor* è la persona giusta che può fare la differenza.

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Vero o falso?

◆ Non dimagrisco perché il mio metabolismo è lento. **VERO e FALSO**. Anche se a volte può succedere, questi casi sono così rari da far ritenere falsa questa affermazione. Spesso non si tratta di problemi reali, ma di un'alimentazione sbagliata, non coerente alle proprie necessità biologiche.

◆ I carboidrati complessi fanno ingrassare meno di quelli semplici. **FALSO**. Ciò che conta è la velocità di assimilazione dei carboidrati stessi (indice e carico glicemico).

◆ I fuori pasto portano fuori forma. **FALSO**. E' importante fare spuntini bilanciati durante la giornata.

◆ Se salto i pasti, dimagrisco. **FALSO**. Così facendo si innesca un pericoloso circolo vizioso che innalza i livelli di insulina.

◆ Il calcolo delle calorie è fondamentale per dimagrire. **FALSO**. Le calorie hanno una certa valenza, ma non sono così determinanti per il dimagrimento. Conta di più la risposta ormonale al cibo.

◆ Per ottenere un grande obiettivo serve un grande sforzo. **FALSO**. Molto spesso è sufficiente seguire la giusta strategia, avvalendosi di un metodo corretto.

◆ Se non riesco a ottenere quello che voglio devo continuare a insistere. **FALSO**. L'unico risultato che conseguirai sarà quello di ottenere gli stessi risultati. Cambia prospettiva.

◆ Stare in salute è soltanto una questione di fortuna: è scritto nei geni. **FALSO**. Oggi sappiamo che il corretto stile di vita incide in modo preponderante sulla nostra salute.

◆ Fare attività fisica costante è un impegno che richiede troppo tempo. **FALSO**. Basta poco, con costanza.

◆ Per dimagrire basta mangiare meno del necessario. **FALSO**. Così facendo si rischia di non introdurre i giusti nutrimenti facendo dei danni.

◆ I grassi fanno ingrassare. **VERO e FALSO**. Dipende dalle quantità e dalla qualità dei grassi che addirittura possono aiutare a dimagrire.

◆ Se salto la colazione dimagrisco: **FALSO**. Una adeguata colazione bilanciata serve anche a dimagrire senza patire la fame.

◆ Frutta e verdura contengono sostanze protettive per l'organismo. **VERO**. In modo particolare si è scoperto negli ultimi anni il ruolo cruciale dei polifenoli.

◆ I pasti a basso carico glicemico controllano meglio la fame e fanno vivere più a lungo in salute. **VERO**.

◆ Le proteine fanno male. **FALSO**. Come sempre, è l'*eccesso* di proteine a far male.

◆ Esistono cibi appiattisci pancia. **FALSO**. Esistono abitudini alimentari che fanno ritrovare la forma fisica.

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

20 PILLOLE

1° Lo sai che per il tuo organismo un etto di pasta equivale a un etto di zucchero?
2° Il corpo umano non è una “fornace”. Le calorie non vanno sopravvalutate.
3° Non lasciare per troppo tempo il tuo organismo senza rifornimento. Fai degli spuntini.
4° Vuoi più lucidità ed energia dopo un pasto? Miscela bene i suoi componenti nutrizionali.
5° Fai una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero.
6° Le migliori fonti proteiche sono l’albume e il pesce.
7° La bevanda migliore? L’acqua.
8° Assapora il cibo a ogni boccone masticando lentamente.
9° Se accompagni il secondo con il pane, evita il primo.
10° Prediligi frutta e verdura di stagione, ricche di preziose sostanze protettive per l’organismo.
11° La migliore cottura per pasta e riso è al dente.
12° Il miglior condimento è l’olio extravergine di oliva.
13° Per avere più energia non esagerare con i carboidrati.
14° La colazione è il pasto più importante della giornata.
15° La frutta secca (mandorle, nocciole, ecc.) può sostituire l’olio extravergine di oliva.
16° Non vuoi ingrassare? Attenzione ai carboidrati.
17° Margarina e oli di semi sono da evitare.
18° Attenzione alle bevande zuccherine, anche se light.
19° Non esagerare con le uova intere: non più di 2-3 a settimana.
20° Sii costante e non avere fretta di raggiungere il tuo obiettivo.

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it

Per tenerti informato sulle nostre attività

SITO WEB: www.gigliolabraga.it

EMAIL: info@gigliolabraga.it

TELEFONO: +39.333.7020138

FACEBOOK: https://www.facebook.com/GigliolaBraga

A presto!

COPYRIGHT - GIGLIOLA BRAGA – TUTTI I DIRITTI RISERVATI
www.gigliolabraga.it - Tel: 333.7020138 - Email info@gigliolabraga.it