



*Credi
ancora
alle
Favole ?*

Peso & forma



Il tuo Ben - essere
e
il giusto peso per
sempre

Cos'è la naturopatia

Di Roberto Pedaletti Naturopata

Risale a più di 2.000 anni fa, anche se quella moderna si è sviluppata in Germania ai primissimi anni del 1800. Cerca di favorire la guarigione spontanea della malattia, che è considerata la conseguenza della rottura del normale equilibrio dell'organismo. La naturopatia non cura la specifica malattia ma l'individuo, che viene considerato in modo olistico, tenendo conto di tutte le circostanze fisiche, emotive, biochimiche e anche sociali che possono essere la causa della malattia stessa. Pur essendo in continua crescita la domanda di medicina naturale, in nessun vocabolario, anche di ultima edizione, sono citati i termini naturopatia e naturopati. In Italia per la medicina ufficiale, la Naturopatia, è solo quella metodica terapeutica che non impegna farmaci ma energie naturali quali: luce, calore, aria, acqua, massaggio ecc.

Identificando la naturopatia solo come metodica terapeutica si vuole vietare l'atto diagnostico e la prescrizione di qualsiasi tipo di farmaco.

Ciò implica che un'erba, un rimedio omeopatico, una sostanza minerale ecc, non dovrebbero essere considerati mezzi naturali di cura e non dovrebbero rientrare tra le metodiche della naturopatia. Purtroppo, si dimentica che "farmaco è qualsiasi sostanza che, per le sue proprietà, ha virtù terapeutiche".

Ad una visione così limitata della naturopatia, si contrappone quella "dilatata" di chi la considera tutto ciò che, in qualsiasi modo, è attinente alla natura.

Ciò è altrettanto errato! Infatti, **un'erborista non è da considerarsi un naturopata solo perché conosce e propone l'uso delle erbe.** Egli, come qualsiasi altra figura simile, potrà ritenersi tale solo quando s'interesserà del complesso delle cose e degli esseri dell'universo, delle leggi che li governano, dell'ordine che è loro proprio, quando ne avrà fatto oggetto di meditazione e di studio approfondito.

L'erborista, in sostanza, se vuole essere un naturopata, non può lasciare il suo interesse confinato allo studio delle erbe, come l'omeopata ai rimedi omeopatici, il massaggiatore ai tocchi e manipolazioni del corpo, ecc, ma dovrà interessarsi della natura nel senso più completo del termine.

Cammino arduo si dirà, non bene identificato o identificabile.

Se poi consideriamo che l'erborista solo oggi, nei confronti della legge italiana, comincia a definire la propria figura, figuriamoci come può riuscire a evolversi in naturopatia in modo...naturale!

Occorre quindi che **chi pretenda di essere un vero naturopata, debba migliorare il proprio sapere cercando, in ogni manifestazione della natura, la scintilla divina per poterla donare a chi può essere d'aiuto.**

Non è assolutamente sufficiente, infatti, acquisire conoscenze circa il corpo umano e le varie branche della medicina naturale, se ciascuna materia, acquisita in forma specifica e distaccata da un contesto più ampio, senza far riferimento al significato profondo del termine "natura", a quelle leggi e a quell'ordine che regolano il complesso delle cose e degli esseri nell'universo, non produrrà un buon naturopata anche se il processo d'apprendimento dura anni.

Questo è un articolo trovato su LifeGate (perfetto e chiaro) di Gabriele Bettoschi



Di libri, opuscoli, scritti, consigli sulla dieta e su come mantenere il giusto peso ne sono stati e ne saranno pubblicati a migliaia. Professionisti illustri, famosi erboristi, tecnici e una varietà di persone si cimentano nell'attività delle società moderne. Perdere peso.

ma perché lo fanno? Perché vi vogliono bene? La risposta è che l' 1% sono persone che credono veramente nel benessere, ma il 99% lo fa solo perché non vede voi ma i vostri soldi.

Fateci caso nessuno farà veramente con voi una dieta per sempre ma vi accontenteranno, cosa volete? dimagrire velocemente 20 Kg in 7 giorni si può fare!, Spazzare via la cellulite in due sedute si può fare!

Oggi esistono macchine e prodotti che sono in grado di AGGREDIRE la ciccia e quello che non vi piace e poi c'è sempre il chirurgo!

Pensate veramente che Medici, Ricercatori e professionisti non sappiano da cosa è provocato l'aumento di peso? Certamente perché mangiamo troppo ma allora perché se mangiamo di meno spesso non solo non perdiamo peso e ci sentiamo anche male?

Perché una volta spesi 2.000 /3.000 euro e felici di essere un figurino 8 mesi dopo risiamo tutta ciccia con gli interessi?

In questo libro non vi suggeriamo una dieta che deve per forza essere personale ma una cosa molto più importante le INFORMAZIONI per non farvi più prendere in giro a meno che *non crediate ancora alle favole*

Se credete alle favole questo libro non è per Voi

Il giusto programma dimagrante

Non cercate assolutamente di perdere molti chili in poco tempo. Rovinereste quasi certamente la vostra pelle e i tessuti sottostanti, perché questi non farebbero in tempo ad adeguarsi alla nuova situazione e diventerebbero flaccidi, con pelle rugosa e poco tonica. Inoltre, potreste avere degli scompensi metabolici, e soprattutto vi sarebbe più difficile mantenere il risultato nel tempo.

Facendo piccoli passi, troverete che il vostro organismo risponderà presto alle nuove proposte che gli fate. A questo punto sarete diventati automaticamente, e senza sforzi, più attenti ai bisogni del vostro corpo, e più... esigenti nei riguardi del cibo e della sua qualità.



ESISTE IL SISTEMA PER DIMAGRIRE PER SEMPRE ?



La risposta ? È sì !

Come fare ... è molto facile

Vertice FAO: il Papa
dice basta a sprechi
e opulenza.



rendete un taxi e andate in Aeroporto

prendete un aereo destinazione un paese dove si
muore di fame

rimanete in quel luogo per un anno...

E' garantito diverrete un figurino.



ESISTE IL SISTEMA PER DIMAGRIRE PER SEMPRE ?

La risposta ? È si !

Come fare ... è molto facile

Altro Sistema Farvi prendere in giro da Voi Stessi.

Come?

Pensare di fare quello che si vuole e poi Andare nel centro



Entrare Grassi ed uscire Magri....

E poi una bella estate con dopo la sorpresa i chili tornano tutti
e con gli interessi

"I sacrifici sono inutili: nell'80 per cento dei casi in tre anni si pesa più di prima"

Le diete fanno ingrassare: a distanza di qualche anno si torna al punto di partenza. Anzi, spesso si è più grassi di prima.



Volete veramente tornare in forma, essere e sentirvi bene. Allora non dovete fare come lo struzzo e nascondere la testa sotto la sabbia. La prima cosa è Informarsi e conoscere. Rimanere Magri e in forma si può e non serve un grande sacrificio. Ma adottare il modo giusto. Come Naturopata mi occupo di Benessere, il benessere e qualcosa di diverso dall'assenza totale di malattia o dolore. Non siamo Dei viviamo come essere umani e accettare che ci possiamo ammalare e normale. Ma dobbiamo renderci conto che gran parte dei nostri problemi di salute sono causati da noi stessi.

di Andrea Rossi - 31/03/2008 (Le diete fanno ingrassare)



TORINO - Le diete fanno ingrassare: a distanza di qualche anno si torna al punto di partenza. Anzi, spesso si è più grassi di prima. Il verdetto arriva dagli Stati Uniti. «Medicare» (il programma di assicurazione medica amministrato dal governo, che prosciuga il quindici per cento del budget federale) sta predisponendo un piano per contenere le spese sanitarie, ormai fuori controllo.

L'obiettivo è tagliare i rami secchi, quelli che generano costi senza produrre risultati. Ebbene, ai primi posti figura proprio la spesa per assistere chi si sottopone alle diete.

La parabola di chi si affida a una cura dimagrante – specie gli obesi – sembra tracciata da una mano beffarda: nelle prime settimane si perdono chili, in alcuni casi anche il dieci per cento del peso complessivo. I risultati sembrano premiare gli sforzi, addirittura illudere che dimagrire sia facile e non richieda nemmeno troppo tempo. La batosta arriva più tardi. Nel lungo periodo ogni sforzo è vanificato: a due anni dall'inizio della dieta per un paziente su quattro l'effetto benefico è già interamente svanito, e la situazione è addirittura peggiorata. A tre anni di distanza il quadro precipita: l'83 per cento



pesa di più rispetto al periodo pre-dieta. Senza contare che la metà di chi ha riguadagnato peso, ha accumulato come minimo cinque chili in più rispetto a quando aveva deciso di dimagrire. Solo una minima parte riesce a mantenere intatti i benefici o, quanto meno, a tornare ai livelli precedenti senza superarli.

Chi lavora sul campo non mostra stupore. «Le diete sono inutili», sentenza Augusta Palmo, direttore dell'unità di Dietetica e nutrizione clinica alle Molinette di Torino. «Diminuire, o anche ridurre drasticamente l'alimentazione per periodi saltuari non basta. Bisogna modificare le abitudini di vita, non solo l'alimentazione. **Questo è il grande problema: la dieta non va concepita come un'esperienza temporanea». È anche pericoloso. E i rischi non sembrano di poco conto.** Gli studi di «Medicare» testimoniano che sottoporsi alle diete è come viaggiare sulle montagne russe: si alternano brusche perdite di peso a repentini recuperi, in un'oscillazione continua dagli effetti nefasti. **Le variazioni cicliche di peso, infatti, provocano un aumento delle malattie cardiovascolari e delle cause di mortalità per infarto, ictus, diabete.**

Ma perché le cure dimagranti falliscono? Enrico Rolla, psicologo e psicoterapeuta: «**Le diete non intaccano solo i grassi, ma ancor prima i tessuti muscolari, e perciò riducono il metabolismo. La conseguenza è che bastano minori quantità di cibo per riacquistare peso**». Ci sono poi gli stili di vita: «Smettere di mangiare per qualche mese ha tutti i tratti della fatica che, una volta terminata, dà diritto a una sorta di ricompensa. Spesso si ricomincia a mangiare come prima, e soprattutto non si è riusciti ad assimilare abitudini fondate su alimentazione corretta e attività fisica». Ridurre il cibo, insomma, non basta. «Il guaio è che l'obesità nel 70 per cento dei casi è genetica. Ci sono persone, e sono sempre più numerose, predisposte a sintetizzare i grassi con molta facilità – spiega la professoressa Palmo -. Questi pazienti devono mutare radicalmente le proprie abitudini, e soprattutto muoversi. Fare attività fisica, anche se è molto difficile che ci riescano con continuità».

Le ricerche analizzate dal «Medicare» tracciano proprio questa direzione: perdere peso è possibile, e si possono anche mantenere i benefici, a patto di muoversi. Sudare. Tutti i giorni, o quasi. Possibilmente cominciando da giovani. Piero Astegiano, vice direttore dell'Istituto di medicina dello sport di Torino, da ventotto anni monitora tutti i ragazzi delle prime medie torinesi. E



ha pochi dubbi: «Chi è obeso da giovane ha molte probabilità di esserlo anche da adulto. L'unica soluzione, a qualsiasi età, è fare sport. Non esistono scorciatoie».

Non vi scoraggiate questa è solo una opinione, una informazione.
Avete solo cominciato a Vedere oltre, la favola del non mangio dimagrisco,
Del faccio "un ciclo di macchine" e sono una acciuga
La buona notizia è che potete essere magri per sempre.
Ma solo se diventerete padroni di Voi stessi.

Le diete fanno ingrassare: sembra impossibile, ma spesso l'obesità nasce o si aggrava a causa di una dieta dimagrante.

Questo paradosso è anche chiamato 'dilemma della dieta di Bennet' o 'modello psico-biologico-sociale'. Questo modello nasce nel 1982 e si contrappone al modello morale, che attribuisce all'obeso la totale responsabilità di non resistere alle tentazioni per mancanza di forza di volontà.

In realtà esistono numerose cause biologiche e ambientali che portano ad assumere una quantità eccessiva di cibo, e non possono essere contrastate solo con la forza di volontà.

Vediamo quali sono i passi che determinano questo meccanismo paradossale:

1) Tutto nasce dall'eccessivo desiderio di perdere peso, legato alla errata convinzione che questo risultato possa essere raggiunto in fretta e senza problemi.



Questo modo errato di pensare è **causato soprattutto dalla Diet Industry**, (l'industria che fa soldi con i "ciccioni) la quale contribuisce a diffondere il messaggio che dimagrire sia una cosa semplice, ottenibile senza sforzi e in poco tempo.

2) Il desiderio di perdere peso conduce ad una restrizione alimentare prolungata, sostenuta dall'iniziale entusiasmo, che però determina un intenso senso di fame.

Qui intervengono le cause biologiche: una restrizione prolungata di un



qualcosa che ci fa stare bene (il mangiare) ci porta a desiderare sempre più quella cosa, soprattutto se l'individuo possiede una predisposizione ormonale che lo rende più sensibile a questi fenomeni.

3) A questo punto l'offerta continua di cibo alla quale siamo soggetti mette a dura prova le capacità di resistenza dell'individuo, che trasgredisce.

Il soggetto riceve stimoli a mangiare che non riesce più a sopportare e perde il controllo, mangiando molto più del normale.

4) Questa trasgressione viene vissuta in modo negativo con un senso di colpa e di vergogna, l'autostima e la fiducia in sé stessi diminuisce e si determina una cascata di reazioni comportamentali e psicologiche che porta alla perdita totale di controllo.

Il soggetto mangia molto poiché ha molta fame ed è psicologicamente incapace di dire basta e riacquista tutti i chili persi con gli interessi.

Questo fenomeno è facilitato dal fatto che il soggetto è sicuramente in uno stato di metabolismo rallentato conseguente alla restrizione calorica.

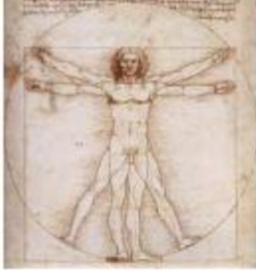
Il soggetto si troverà a questo punto in una situazione psicologica e fisica peggiore rispetto all'inizio della dieta, poiché ha acquistato peso invece di perderlo, abbassando ulteriormente il livello di autostima.

È ovvio che al tentativo successivo di perdere peso la situazione (soprattutto quella psicologica) peggiorerà ulteriormente, e diventerà sempre più difficile da recuperare.

È un circolo vizioso che si autoalimenta, e fa diventare la situazione sempre più difficile.

È per questo motivo che non è possibile guarire l'obesità con la sola dieta, solo il 10% dei soggetti ce la fa! Gli altri necessitano di una ristrutturazione cognitiva, devono capire innanzitutto che per dimagrire non basta una dieta e un po' di forza di volontà, poiché i motori che portano nella direzione opposta sono troppo potenti.

IL MERAVIGLIOSO



Immaginate Leonardo da Vinci, Il suo stupore e la meraviglia che provò per tutta la sua vita nel vedere, sperimentare, analizzare il corpo umano. Pensate a come rimarrebbe meravigliato con le attrezzature moderne che permettono di vedere, analizzare anche le più piccole cellule.

Il nostro corpo funziona. Strano a dirsi funziona e sopravvive anche al peggior nemico che ha in questo mondo NOI STESSI.

Abbiamo tanti e tali comportamenti che danneggiano Il corpo, la mente e lo spirito che è veramente un miracolo incomprensibile come due terzi della popolazione del mondo non sia già sparita.

Adesso il Tuo problema è PERDERE PESO ma come ?

Prima di continuare devi farti una domanda, rifletti bene prima di rispondere. Perché vuoi perdere peso?

- Per ottenere un miglior stato di salute
- Solo per estetica

Se la tua risposta è la seconda "solo per estetica" allora le soluzioni le trovi in giornali e centri più o meno qualificati. Non ti serve questo libro.

Se la risposta è la prima allora possiamo fare molto insieme.

Come si perde peso? Le soluzioni universalmente adottate sono due:
Non si mangia e si accelera il metabolismo.

Facile, ma allora se queste soluzioni sono efficaci come mai non funzionano?
Cosa non ci viene detto?

Il fatto semplice e onesto è che il nostro corpo è un pochino più complicato Di quello che ci viene detto. Se vogliamo riprendere la nostra Forma e mantenerla dobbiamo smetterla di pensare che siano macchine, pomate, creme o intrugli vari a farci ottenere la giusta forma. La vera dieta siamo Noi e come ci comportiamo e agiamo che fa la differenza.



CONOSCERE PER VIVERE



Avete comprato un nuovo televisore.

Lo tirate fuori dallo scatolone, lo appoggiate sul vostro mobile e poi ...

Lo guardate spento? No lo volete usare ! Per farlo dovete leggere il libretto delle istruzioni capire come si sintonizzano i canali, come si usa il telecomando in pratica dovete conoscere tutto quello che fa.

La stessa cosa, anche se sembra assurda noi non la facciamo con noi stessi. Non ci viene insegnato da nessuno. A scuola ci fanno vedere come siamo fatti, che abbiamo un fegato e due reni... ma poi nessuno ci dà il nostro PERSONALE LIBRETTO DI ISTRUZIONI.

Ecco è questo il vero problema possediamo uno delle meraviglie del creato, il nostro corpo ma di Lui sappiamo poco o niente è un perfetto sconosciuto.

Volete non solo perdere peso ma avere anche una buona salute? Bene le cose sono indissolubili. Se vi prenderete cura del vostro corpo le avrete entrambe

Per farlo dovete conoscerlo. Certamente non faremo un tratta di medicina sarebbe non solo complicato ma anche noioso ed inutile.

Mens sana in corpore sano e...viceversa

La massima latina "mens sana in corpore sano" rivela che fin dall'antichità era nota la stretta relazione esistente tra mente e corpo, di cui ogni giorno ricerche scientifiche e mediche producono una prova.

Un corpo sano e in salute aiuta la mente a dare il meglio di sé, ma è altrettanto vero il contrario! Secondo queste ricerche il corpo funzionerebbe come una **valvola di sfogo**: stati emotivi negativi, non gestiti e spesso repressi, assumono la forma di sintomi, di disturbi fisici, fino a degenerare in vere e proprie patologie.

Se è vero che uno **stato emotivo negativo** può essere l'**origine di una malattia fisica**, è altresì vero che l'insorgere di uno **stato emotivo positivo** può portare alla guarigione.

Quindi è importante avere una mente equilibrata e un corpo sano. ma cosa centra tutto questo con i miei chili di troppo?

Queste sono le cause accertate del sovrappeso nella società moderna

- Stress eccessivo (blocca il metabolismo e intossica l'organismo)
- Sedentarietà
- Motivazioni di tipo psicologico
- Motivazioni sociali
- **Eccesso di cibo (solo al 5 posto!)**
- Dieta sbagliata
- Predisposizione genetica
- Modificazione del metabolismo
- Allergie
- Intolleranze

Siete stupiti? La causa principale del sovrappeso quella di cui vi anno sempre parlato e solo al quinto posto!

Al primo Lui lo stress .

Ma perché vi fa aumentare di peso? Una piccola parentesi, lo stress non è negativo senza un po' di stress il nostro organismo non funzionerebbe a dovere e lo stress eccessivo che causa danni.

Cosa è lo stress ?

Lo stress è sinonimo di cambiamento, quando e giusto ci fa migliorare se sbagliato provoca danni.

Lo stress è una reazione tipica di adattamento del corpo ad una generico cambiamento fisico o psichico. L'uomo segue i seguenti cicli :

- rilassamento,
- stato di allarme,
- tensione e reazione alla situazione di allarme.

Perché ognuno ha livelli di stress differente ? E perché per alcuni ad esempio un certo stress agisce negativamente e per altri agisce positivamente ?

Perché lo stress è influenzato dall'intervento dei nostri pensieri. Ognuno di noi, **in presenza di una situazione stressante, ha pensieri differenti e quindi emozioni e comportamenti differenti.**

Quindi lo stress può essere aggravato anche da propri stimoli stressanti interni.



Cosa causa lo stress ?

L'organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di certi ormoni e inibendone altri. (questo influisce fortemente sulla assimilazione e quindi sulla dieta)

Lo stress causa cambiamenti fisici nel cervello e nel corpo. La fatica, l'ansietà, la depressione, i disturbi del sonno, sono causati da malfunzionamenti chimici del cervello. Lo stress protratto nel tempo può causare danni fisici.

Sostanze messaggere come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina sono tra le principali sostanze chimiche che iniziano a funzionare male. Lo stress può causare una cattiva produzione di queste sostanze.

La serotonina è importante per dormire bene, per la regolazione del nostro orologio interno, per la regolazione della temperatura corporea, per la contrazione della muscolatura liscia dei vasi, dell'intestino, dei bronchi, dell'utero e della vescica, nella regolazione dell'automatismo intestinale, nella modificazione della pressione arteriosa, **interviene nei processi allergici e infiammatori**, riduce il tempo di sanguinamento, determina la sintomatologia dell'emicrania, etc. La serotonina è anche convertita in melatonina e viceversa.

Ogni 25 ore il nostro orologio interno viene "settato".

Il primo segno di stress è quindi un sonno cattivo.

La noradrenalina "setta" i livelli di energia del nostro corpo. Senza noradrenalina nel cervello, ci si sentirà sempre stanchi.

La noradrenalina funge da mediatore chimico della trasmissione nervosa, determina la trasmissione degli impulsi nervosi dalle fibre agli organi effettori, controlla il tono dei vasi sanguigni, la muscolatura liscia dell'intestino, dell'utero, dell'iride, la replezione della milza, la produzione pancreatica di insulina, **la scissione epatica del glicogeno in glucosio.**

Avere bassi livelli di noradrenalina è come cercare di avviare un'automobile con la batteria scarica.

La dopamina è importante per la produzione delle endorfine, sostanze tra l'altro regolatrici del senso del dolore, nella regolazione del piacere, etc.

Lo stress ha azione immunosoppressiva, attraverso la produzione di noradrenalina e **di cortisolo** da parte delle ghiandole surrenali.

Il cortisolo è particolarmente attivo nel metabolismo dei carboidrati, interviene nel ritmo sonno-veglia (è maggiore nelle ore diurne). L'aumento di glicocorticoidi ha azione tossica per i processi neurologici.

L'organismo declina anticipatamente rispetto al programma genetico.

Nello stress cronico, anche la risposta ormonale di adattamento è cronica, comportando affaticamento ed indebolimento generale. Insorgono facilmente malattie, i processi di crescita, ricambio e riparazione dei tessuti vengono ritardati. Lo stress può causare un aumento del livello degli ormoni androgeni, aggravando la caduta dei capelli (colpa del cortisolo). Ciò è particolarmente evidente nelle donne, dove il livello di androgeni prodotti dalla ghiandola surrenale aumenta. Infatti sotto stress ad esempio l'acne aumenta e le donne saltano qualche ciclo.

Molto importante è lo stress cronico, il quale, determinando variazioni ormonali, può essere molto negativo.

A livello cardiaco , polmonare, gastrointestinale, uro-genitale, della pelle

A noi interessa il **livello endocrino**: lo stress influenza l'attività delle ghiandole endocrine periferiche, quindi ghiandole surrenali, pancreas, reni, tiroide, ... Ci sono alcuni studi che ipotizzano l'insorgenza del diabete.

Ma cosa sono e cosa fanno per noi.

La Tiroide è in grado di "accelerare o diminuire" il metabolismo basale e quindi agire direttamente sul peso. La sua "regolazione" può avvenire per fattori **Endogeni** cioè presenti nel nostro corpo o fattori **Esogeni** cioè esterni come cibo, integratori, stile di vita.

Le ghiandole surrenali agiscono come "alleate" in caso di stress producendo un ormone detto **Cortisolo**. Intervengono inoltre per controllare l'utilizzo di **Grassi, Proteine, Carboidrati**, in particolare per bilanciare l'eccesso di insulina nel sangue.

Cosa succede se "stressiamo" troppo le Surrenali? Cominciano a funzionare male ed è inevitabile un aumento di peso! Non perderete mai peso se non imparate a controllare lo stress! Impariamo a rilassarci è facile, serve poco tempo è semplice è per tutti

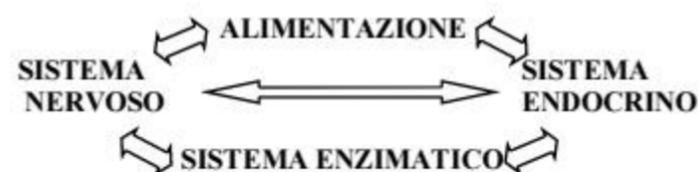
L'Ipofisi è la ghiandola **Controllore di tutto il sistema endocrino**, tra gli altri e



precursore del **GH o ormone della crescita** che fino alla pubertà determina l'aumento di statura, successivamente svolge una azione di difesa contro le malattie degenerative e **limita l'aumento di peso**.

La produzione di GH avviene soprattutto durante il sonno e l'esercizio fisico.

Nemici ed Amici	Nemici ed Amici
<p> Sono nemici che inibiscono il rilascio di GH:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Lo stress e il Jet lang ☞ Una assunzione sbilanciata di aminoacidi ☞ Tutti i cibi che innalzano la glicemia ☞ L'alcol soprattutto se a stomaco vuoto o la sera ☞ Varie sostanze utilizzate per preparati dimagranti 	<p> Sono "nemici endogeni" e possono agire da soli sia collettivamente (insieme) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ L'ormone paratiroideo ☞ L'insulina ☞ Gli estrogeni
<p> Sono "amici" in grado di timolare il rilascio di GH:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ Alcuni amminoacidi (in forma concentrata necessitano di controllo medico) ♣ La vitamina B6 e la B3 ♣ Il potassio la cui mancanza blocca il rilascio di GH 	<p> Sono "nemici esogeni" :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Il Calcio e la vitamina D ☞ Il Rame ☞ Il Litio ☞ Il Cobalto e la Vitamina B12 ☞ Il PABA (un acido contenuto nei filtri delle creme solari ☞ I cibi che favoriscono l'insorgenza del gozzo <p> Sono "amici" che possono essere assunti sia con il cibo sia con integratori:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♣ Vitamine (A, C, complesso B) ♣ Minerali (Ferro, zinco, fosforo, magnesio, potassio, manganese, cromo) ♣ Proteine



Il cibo che mangiamo ha ripercussioni dirette sia sul **sistema nervoso, simpatico, e parasimpatico**, sia sul **sistema endocrino** (ghiandole ed ormoni) e viceversa. Il **simpatico stimola** il sistema endocrino, il **parasimpatico lo rallenta**. ghiandole e ormoni hanno effetti stimolanti o sedativi a secondo che siano correlati al simpatico o al parasimpatico. **La modifica del funzionamento di una ghiandola endocrina incide sul metabolismo basale (che regola il peso)**

Volete perdere peso? Per prima cosa imparate a rilassarvi a controllare lo stress.

Adesso penserete "sembra facile ma con tutto quello che devo fare ho proprio tempo per rilassarmi e meditare.."

Niente di più sbagliato non servono ore o giornate per imparare a rilassarsi ne fare corsi dal Gurù più vicino. Basta poco imparare come affrontare la nostra giornata non lasciando che ci provochi danni. Non dobbiamo cambiare cosa facciamo ma come lo facciamo. L'atteggiamento i pensieri il respiro e il movimento se fatti nella giusta maniera ci permettono di fare tutto quello che facciamo ora ma con una dose di stress molto bassa.

Al secondo posto c'è la SEDENTARIETA'

Immaginate di andare ogni giorno a fare rifornimento e di mettere nella vostra auto sempre 10,00 euro di carburante e questo lo fate tutte le mattine. Non importa se avete percorso 50 chilometri o 100 metri voi mettete ogni giorno la stessa benzina.

Cosa succederà? Che ad un certo punto il vostro serbatoio sarà pieno perché mettete più benzina di quella che consumate, qual'è la soluzione?

- A) non mettere più benzina ma utilizzare quella che serve
- B) Fare più chilometri per consumarla

Ecco se siete sedentari o vi muovete poco è la stessa cosa. Volete mangiare di più di quello che consumate? Muovetevi e non dico di andare in palestra ma basta camminare a passo svelto per mezzora, fare due o tre piani di scale a piedi, potete fare tante cose che vi fanno muovere senza affaticarvi.

Al terzo posto le MOTIVAZIONI DI TIPO PSICOLOGICO

Se la vostra vita non vi piace, non vi piace il vostro corpo, non vi piace qualsiasi altra cosa o semplicemente non vi sentite felici. Se siete ho vi sentite ha disagio spesso ci si rifugia nel piacere più facile IL CIBO.

Al quarto posto le MOTIVAZIONI SOCIALI

Molti vivono in famiglie dove per vari motivi non si è imparato ad usare il cibo per quello che è: una fonte di energia e benessere per il corpo. Ma una sorta di bene da usare Si mangia tanto tutto quello che piace o di tradizione. Non solo ma disporre di molto cibo è sinonimo di benessere economico.



Al quinto posto finalmente Lui ECCESSO DI CIBO

Non c'è molto da dire si mangia più di quello che si consuma

Al sesto posto LA DIETA SBAGLIATA

Si mangia il giusto forse neanche tanto in "volume" ma si mangiano le cose sbagliate

Nel momento sbagliato si associano cibi non compatibili (più avanti tratteremo la combinazione alimentare)

Al settimo posto LA PREDISPOSIZIONE GENETICA

Noi non siamo frutto di una magia ma di una lenta evoluzione che dura da almeno seimila anni (considerando le civiltà avanzate) ma dove vivevano i nostri antenati? E Cosa mangiavano?

Adesso immaginate che spariscono i centri commerciali, supermercati e qualsiasi negozio che venda alimenti e di trovarvi nella natura.

Se avete fame dovrete procurarvi il cibo come?

Cacciando, pescando o raccogliendo frutta e verdura. Praticamente siete soggetti alla natura della terra in cui vivete.

Immaginate di essere in una regione dove è facile che si verifichi un periodo di siccità cosa significherebbe? Semplice niente cibo per molto tempo. Cosa è logico farà il vostro corpo? Si adatterà ad accumulare. Un pò come i cammelli che hanno modificato il loro corpo creando le gobbe. Dovrà mettere da parte più "grasso" possibile nei momenti di abbondanza.

Se invece vivete in un ambiente dove c'è sempre di che nutrirsi questa strategia sarà ridotta.

Adesso se i vostri antenati erano i primi il vostro corpo che per migliaia di anni ha ragionato ""c'è molto cibo mettiamolo da parte per i momenti difficili" potrà in una o due generazioni riprogrammarsi? Ecco perché alcuni ingrassano con più facilità sono dei "risparmiatori" "ottimizzano".

All'ottavo posto la MODIFICAZIONE DEL METABOLISMO

Il metabolismo di base non cambia. Semplicemente la nostra condotta generale, cibi stress, farmaci, malattie e tante altre cause lo "Bloccano" o alterano il suo corretto funzionamento. Va solo aiutato a ritornare "normale" agendo sulle cause del suo cattivo funzionamento. Non certo "stressandolo di più !



Al nono posto LE ALLERGIE e INTOLLERANZE

Allergie e Intolleranze sono due cose completamente diverse e non devono mai essere confuse.

L'Allergia è **una malattia del sistema immunitario** caratterizzata da reazioni eccessive portate da particolari anticorpi (reagine o IgE) nei confronti di sostanze abitualmente innocue come ad esempio pollini.

Le intolleranze alimentari sono le **"allergie non allergiche"**. Questa definizione risale al 1991, quando l'allergologo Kaplan presentò un suo articolo in cui descriveva l'esistenza di stati allergici **che non era possibile correlare alle immunoglobuline E (IgE)**. Quindi, il primo punto da comprendere è che allergie tradizionali e intolleranze alimentari non sono la stessa cosa.

Se una sostanza verso la quale si è intolleranti raggiunge il nostro organismo le difese (i globuli bianchi, in particolare i linfociti) vengono distolte dai loro normali compiti per far fronte all'aggressore; in tal modo si crea una diminuzione delle difese immunitarie generali.

Cosa centrano con il peso?

Succede che pur assumendo una giusta quantità di alimenti, l'organismo si trovi nella incapacità di utilizzarlo nel modo corretto, portando così alla formazione di scorie che sono di intralcio al funzionamento stesso della meravigliosa "macchina" che è il corpo umano. **la presenza di una intolleranza alimentare, crea una situazione infiammatoria che fa peggiorare o provocare ritenzione idrica, edemi, alterazioni del microcircolo in toto.**

Uno studio evidenzia inoltre come le patologie metaboliche correlate all'obesità sono associate con una risposta infiammatoria cronica caratterizzata da una produzione anomala di citochine, dall'aumento di molecole di fase-acuta e dall'attivazione delle vie dell' infiammazione

A questo punto abbiamo già alcuni elementi per capire cosa fare per ottenere la nostra meta.

Non basta non mangiare ma dobbiamo tener conto di altri fattori.



*Credi ancora alle
Favole ? Spero di no*



Metabolismo

Che cos'è il metabolismo?

Tutti i processi dell'organismo che richiedono produzione, consumo o accumulo di energia e che ci mantengono in vita sono detti nel loro complesso metabolismo, quando i processi metabolici si arrestano, il corpo muore.

Il metabolismo si può suddividere e in **anabolismo** e **catabolismo**.

L'**anabolismo** comprende tutti gli processi che usano energia per far accrescere, mantenere e riparare l'organismo.

Il **catabolismo** comprende tutti i processi in un cui vengono demolite delle sostanze per liberare energia.

Processi anabolici e catabolici avvengono costantemente.

Le sostanze alimentari che costituiscono il nostro nutrimento si dividono in tre categorie principali:

CARBOIDRATI, GRASSI e PROTEINE.

Carboidrati, grassi e proteine sono costituiti da minuscole particelle, le molecole, a loro volta formate di particelle ancora più piccole, gli atomi: nei legami che tengono uniti gli atomi nella molecola è imprigionata energia. Nel metabolismo sia ha quindi un passaggio di energia dagli alimenti all'organismo.

I carboidrati formati da grandi molecole, come l'amido, non possono passare direttamente dall'apparato digerente al sangue, ma devono essere prima demoliti e ridotti a carboidrati con molecole più piccole: **ciò avviene durante il processo della digestione.** (lo stress lo altera) Nel corso di essa i carboidrati complessi vengono scissi e ridotti a Glucosio, che è uno zucchero semplice, solubile. Il Glucosio viene portato dal sangue alle cellule ed è nelle cellule che, mediante la rottura dei legami chimici delle molecole di Glucosio, si libera energia. Per operare questa demolizione è necessario l'ossigeno, portato alle cellule dal sangue. Il processo di assunzione e utilizzazione dell'ossigeno per produrre energia dagli zuccheri è detto respirazione.

La reazione chimica di ossidazione con la quale viene demolito il Glucosio può essere espressa così: Glucosio più Ossigeno = Anidride Carbonica più Acqua più Energia.

Ciò non avviene in un solo passaggio; questo schema considera soltanto i prodotti iniziali e finali della reazione. Il Glucosio si trasforma prima in un composto chimico detto acido citrico; questo poi subisce una serie di trasformazioni, che nel loro insieme costituiscono il ciclo dell'acido citrico o [CICLO DI KREBS](#).

Nel ciclo dell'acido citrico viene liberata una certa quantità di energia, e contemporaneamente si libera anche anidride carbonica, acqua e Idrogeno: successivamente l'ossigeno si combina con l'idrogeno con formazione di altra acqua e liberazione di altra energia.

Al termine del processo ben il 60% circa dell'energia contenuta inizialmente nella molecola di Glucosio è messa a disposizione dell'organismo come energia utile. Rimane solo anidride carbonica, che passa dalle cellule al sangue per poi essere eliminata dai polmoni con l'espiazione, poiché il suo accumulo altererebbe l'equilibrio chimico del sangue con conseguenze deleterie.

Dopo un pasto la quantità di Glucosio nell'organismo aumenta. In parte esso passa nelle cellule per fornire energia, in parte viene trasformato in [Glicogeno](#) e accumulato nel [fegato](#) e nei muscoli. Quando il tasso di Glucosio nel sangue diminuisce, un po' di Glicogeno viene ritrasformato in Glucosio, che passa nel sangue riportandolo a una di glicemia normale.

Il cervello ricava la sua energia soltanto dal Glucosio, motivo per cui è importante che il sangue ne porti al cervello una quantità sufficiente. Se nella trasformazione delle Glucosio in energia, l'ossigeno scarseggia, si forma l'acido lattico, composto chimico tossico per le cellule che provoca la sensazione della fatica muscolare.

Nei movimenti moderati, come il camminare, si può immettere con la normale respirazione una quantità di ossigeno sufficiente a distruggere l'acido lattico, **mentre negli esercizi pesanti, come la corsa, l'acido lattico viene prodotto in abbondanza** e per distruggerlo bisogna accelerare il ritmo respiratorio: infatti correndo si ansima, in modo da immettere nell'organismo una maggiore quantità di ossigeno. Gli atleti si allenano, appunto, per sviluppare la respirazione e per poter assumere ossigeno in quantità maggiore; quando hanno raggiunto la forma, sono in grado di prolungare notevolmente l'attività fisica, prima di avvertire la stanchezza.

I carboidrati contenuti negli alimenti vengono utilizzati in tre modi:

- per produrre energia;
- per alimentare la riserva di Glicogeno nel fegato e nei muscoli;
- come riserva di grasso (i carboidrati eccedenti infatti vengono trasformati in grassi) da utilizzare in caso di necessità.**



Durante la digestione i [grassi](#) ingeriti con gli alimenti vengono scisse in molecole più piccole (glicerina e acidi grassi) che passano nel sangue sotto forma di minuscole gocce. Si gli acidi grassi, che la glicerina, possono subire il CICLO DI KREBS per produrre energia: la completa ossidazione di un grammo di grassi produce circa 9 [calorie \(kilocalorie\)](#).

I grassi non utilizzati per la produzione di energia vengono assimilati nel tessuto adiposo e accumulati.

Le [proteine](#) inserite con il cibo vengono scisse durante il processo della digestione in molecole più piccole dette aminoacidi, che passano nel sangue e vengono assunte dalle cellule.

Nelle molecole degli aminoacidi c'è una parte che contiene azoto, quando gli aminoacidi sono usati per produrre energia, l'azoto viene liberato e può avvelenare l'organismo se non viene eliminato. Il sangue provvede pertanto a trasportare l'azoto al [fegato](#), dove è trasformato in urea, che a sua volta viene trasportata ai reni, per poi essere espulsa con l'urina.

Eliminata la frazione azotata, gli aminoacidi possono partecipare al ciclo di Krebs e produrre energia, oppure, come il glucosio, essere trasformati in glicogeno.

Ma, l'organismo necessita di aminoacidi anzitutto per la produzione delle proprie proteine da utilizzare nell'accrescimento e per rimpiazzare cellule danneggiate o distrutte: questa è la funzione principale delle proteine, e quindi demolirle per produrre energia è uno spreco.

Per tutti i processi metabolici sono necessari gli [ENZIMI](#), sostanze chimiche di natura proteica, che influenzano la velocità delle reazioni chimiche: senza di essi i processi metabolici sarebbero lentissimi o non avverrebbero affatto. Tutti gli enzimi sono specifici, agiscono cioè solo per una determinata reazione o per un gruppo di reazioni strettamente affini e pertanto per un corretto funzionamento dell'organismo occorrono migliaia di enzimi diversi; alcuni di essi agiscono solo in presenza di sostanze dette COENZIMI (le vitamine spesso svolgono la funzione di coenzimi).

I processi metabolici sono inoltre attivati da ORMONI (messaggeri chimici), che provocano l'instaurarsi di un determinato processo o inibiscono un processo in atto. L'ormone Tiroideo, la Tiroxina, fa accelerare il metabolismo.

Una persona affetta da esagerata produzione di questo ormone è nervosa, ha una sudorazione eccessiva ed una elevata temperatura corporea; al contrario, se l'ormone è prodotto in scarsità, il metabolismo rallenta, si avverte freddo e se tale insufficienza si potrae per anni, l'accrescimento, senza le cure appropriate, sarà ridotto.



I carboidrati il nemico N° 1 ?



I **carboidrati**, chiamati anche *glucidi* o *glicidi* costituiscono, **in una dieta bilanciata, la fonte principale di energia**; l'apporto energetico dei carboidrati dovrebbe mantenersi infatti tra il 50 e il 65% delle calorie totali assunte giornalmente. A seconda della loro struttura chimica, i carboidrati vengono classificati in *semplici* o *complessi*. L'apporto energetico dei carboidrati è di 4 calorie

(kcal) per grammo.

Carboidrati semplici e complessi

I carboidrati, dal punto di vista chimico, sono composti dall'unione di uno o più zuccheri semplici con formula $C_n(H_2O)_n$ con n che può variare da 3 a 9. Il nome *carboidrato* deriva proprio dalla formula precedente, dalla quale si nota che si ha una parte di carbonio per ogni parte di acqua (*idrato*).

In base al numero di zuccheri semplici di cui si compongono, vengono classificati in monosaccaridi (uno solo), disaccaridi (due), oligosaccaridi (da tre a dieci) e polisaccaridi (più di dieci).

Monosaccaridi

I carboidrati più semplici, composti da uno zucchero elementare, sono detti **monosaccaridi** o anche **zuccheri semplici**. Alcuni esempi di monosaccaridi sono

- **il glucosio è lo zucchero che circola nel sangue e fornisce energia alle cellule; il cervello e il tessuto nervoso hanno bisogno di ricevere glucosio con continuità.** Il glucosio necessario per l'organismo è presente solo in minima parte nei cibi e viene perciò ottenuto dalla trasformazione degli altri carboidrati presenti negli alimenti; in caso di necessità, ad esempio durante un digiuno particolarmente lungo, l'organismo è in grado di *sintetizzare* il glucosio a partire dalle proteine, e in parte anche dai grassi, attraverso un processo metabolico detto **gluconeogenesi**.
- **il fruttosio** è uno zucchero presente nella frutta (da qui il nome), nel miele e in alcune verdure. **Ha un potere dolcificante superiore a quello del saccarosio (lo zucchero comune) di circa una volta e mezza** e viene usato spesso come dolcificante in sostituzione di quest'ultimo.



il galattosio è un monosaccaride utilizzato dall'organismo sia per produrre energia (dopo averlo convertito in glucosio) sia per altre importanti funzioni biologiche, ad esempio per la formazione di glicoproteine, complessi formati da proteine e carboidrati. Il galattosio può essere sia sintetizzato dall'organismo sia ricevuto con l'alimentazione. Le principali fonti alimentari di galattosio sono il latte e i derivati del latte. In questi alimenti una molecola di galattosio si trova legata ad una molecola di glucosio per formare il disaccaride detto *lattosio*.

Disaccaridi

I carboidrati composti dal legame tra due monosaccaridi sono detti **disaccaridi**. Alcuni disaccaridi importanti per l'alimentazione sono il **lattosio**, composto dal legame tra glucosio e galattosio, è il carboidrato presente nel latte. Per i neonati il lattosio contenuto nel latte materno rappresenta la principale fonte di carboidrati ed è facilmente digeribile grazie all'*enzima lattasi* che permette di scindere il lattosio nei due monosaccaridi glucosio e galattosio. Alcuni adulti (in Europa occidentale molti) mantengono la capacità di produrre l'enzima lattasi e possono quindi continuare ad assumere latte. Per molti individui (la maggior parte se si considera la popolazione mondiale) la produzione di lattasi diminuisce notevolmente o addirittura cessa completamente. La carenza di lattasi rende impossibile la digestione del lattosio che, fermentando nell'intestino, causa problemi come dolori addominali e diarrea.

il **saccarosio**, formato da glucosio e fruttosio, è lo *zucchero comune* che si usa quotidianamente in cucina come dolcificante. È composto da una molecola di glucosio legata ad una di fruttosio. Viene estratto dalle barbabietole e dalle canne da zucchero che ne producono in grandi quantità per mezzo della fotosintesi clorofilliana. **Il saccarosio è facilmente digeribile ed ha quindi un elevato indice glicemico.**

il maltosio, composto dal legame tra due molecole di glucosio, è lo zucchero contenuto nel malto e da quest'ultimo prende appunto il nome. Il malto si ottiene principalmente dall'orzo, ma anche da altri cereali (ad esempio il riso). I cereali vengono fatti germogliare in modo che gli enzimi liberati dal germoglio trasformino l'amido contenuto nel cereale in zuccheri più semplici, principalmente in maltosio. Il potere dolcificante del maltosio è inferiore rispetto a quello dello zucchero comune: per questo motivo non è conveniente, dal punto di vista calorico, utilizzarlo come dolcificante. Viene invece utilizzato molto più frequentemente per la produzione di alcolici (birra e whisky) e per la panificazione.



MANGIO DUNQUE DIMAGRISCO

All'origine dell'ingrassamento non c'è quindi la quantità di cibo, ma la qualità chimico-fisica, la natura dell'alimento, calcolabile tenendo presente l'indice glicemico di ogni cibo.

L'amido contenuto nei ceci ad esempio è molto diverso da quello del grano e da quello delle patate. L'errore è nell'affermare che tutti gli amidi hanno lo stesso potere nutrizionale. I processi metabolici invece sono differenti per ogni tipo di amido. **Quello contenuto nelle patate fritte ad esempio causa glicemie che producono secrezioni ormonali di insulina. Quando ce n'è troppa, l'energia in eccesso viene orientata verso lo stoccaggio piuttosto che essere bruciata. Differente il meccanismo per le lenticchie verdi: stessa quantità di amido ma qui l'energia viene tutta bruciata.** Stesso discorso per la pasta. Mangiare gli spaghetti al dente come si fa in Italia, non fa aumentare di peso perché l'amido non ha modo di trasformarsi, ma se li cuoci per 20 minuti, come li preparano in America o in Germania, allora sì che fanno ingrassare, perché subentra un meccanismo metabolico diverso.

Da qui deriva il segreto della dieta mediterranea: pasta al dente, olio di oliva, frutta, verdure, legumi.

Il mio peso è giusto?

Sembra che ormai la metà o più della popolazione italiana si ponga questa domanda, e negli Stati Uniti la percentuale è assai maggiore, tant'è vero che 7 persone su 10 sono permanentemente a dieta.

Siamo di fronte a una maggiore consapevolezza sull'importanza del peso corporeo in relazione alla nostra salute? Di sicuro, oggi possiamo notare un accresciuto senso di responsabilità verso la propria salute, e una più approfondita conoscenza del rapporto fra alimentazione e benessere. Purtroppo però, per quanto riguarda il peso corporeo, molte persone sono fortemente condizionate da vecchi modi di dire e da nuove mode.

Così, ancora per molti oggi, un bambino bello è... "bello tondello", con tanti anelli di grasso intorno a gambette e braccini, e con un viso piuttosto paffuto. Caratteristiche che predispongono a essere della stessa conformazione anche in età adulta, quando invece la parola d'ordine sembra essere "magro è bello", e molti inseguono freneticamente i modelli proposti da personaggi dalla struttura fisica completamente diversa dalla loro.



Il peso e la salute

Chi è decisamente sovrappeso è maggiormente esposto a diversi rischi di salute. Il cuore e l'apparato circolatorio debbono svolgere un maggior lavoro, e la struttura ossea, specie dopo una certa età, può risentire del sovraccarico.

Secondo diversi ricercatori, l'essere sovrappeso riduce non solo la probabilità di restare in buona salute, ma anche quella di raggiungere un'età elevata. Una delle ragioni della minore longevità dei "ciccioni" è che i tessuti lipidici (cioè i tessuti grassi) sarebbero maggiormente esposti all'ossidazione e quindi all'attacco dei famigerati radicali liberi, ritenuti responsabili dell'invecchiamento precoce.

Ma qual'è il peso giusto? Quello che ci viene spesso proposto dalle pagine di moda e dai rotocalchi non è affidabile, anzi, volerlo raggiungere potrebbe comportare non pochi rischi per la maggior parte di noi.

Il parere di amici e parenti non sempre è obiettivo e a volte troppo compiacente.

Le tabelle più diffuse tengono conto soltanto dell'altezza ed eventualmente del sesso della persona, non della sua struttura ossea e della sua conformazione generale, né del suo tipo di attività (diverso è il peso giusto dell'atleta muscoloso e del sedentario) o dell'età. Persino le tabelle delle assicurazioni private (il sovrappeso è considerato un fattore di rischio che spesso aumenta il prezzo...!) non sempre contemplano tutti i fattori individuali.

Il giusto peso

Esaminate se nella vostra vita c'è stato un periodo in cui vi sentivate veramente bene e vi piacevate. Se sono passati molti anni da allora dovrete tener conto di un aumento fisiologico, che però non dovrebbe superare il 20% circa.

Una volta stabilito quale potrebbe essere il vostro peso 'ideale', fate alcuni conti: se il vostro peso attuale è intorno al 10% in più o in meno, ma abbastanza stabile da anni, non dovrete preoccuparvi ma semplicemente introdurre qualche piccolo accorgimento per mantenervi a un buon livello. Se invece il divario è maggiore, e soprattutto se negli ultimi mesi avete notato una tendenza ad allontanarvi dal vostro peso ideale, allora conviene stabilire subito un programma dimagrante.

A questo punto un po' di pratica
Nelle pagine seguenti due tabelle indicative



Come calcolare il proprio tipo di ossatura

- Misurate prima di tutto la circonferenza, in centimetri, del polso, nonché la vostra altezza.
- Dal rapporto fra le due misure potete dedurre se appartenete alla categoria A (ossatura leggera), B o C (ossatura media) o D (ossatura pesante o larga) o ancora E (ossatura importante).
- Se fate parte delle categorie A e B, potete ritenervi di costituzione longilinea; se appartenete invece alle categorie C, D ed E, potete ritenervi di costituzione normolinea

Polso	Meno di 150 cm	151 -160 cm	161 - 170 cm	171 -180 cm	Oltre 181 cm
10	A	A	A	A	A
11	A/B	A	A	A	A
12	B	A/B	A	A	A
13	B/C	B	A/B	A	A
14	C	B/C	B	A/B	A
15	C/D	C	B/C	B	A/B
16	D	C/D	C	B/C	B
17	D/E	D	C/D	C	B/C
18	E	D/E	D	C/D	C
19	E	E	D/E	D	C/D
20	E	E	E	D/E	D
21	E	E	E	E	D/E
22	E	E	E	E	E



Il peso ideale

- Il peso è in relazione sia all'altezza sia alla costituzione fisica; si hanno così differenze sensibili tra il peso di un individuo longilineo e quello di un normolineo.
- Il peso ideale di una persona in buona salute può variare da 1 a 5 kg dai pesi di questa tabella, secondo l'età.
- In generale il peso di una persona di 25 anni, in buona salute, non dovrebbe scostarsi di oltre 1-2 kg da quello indicato nella tabella. Fino a 45 anni di età si può considerare un'ulteriore variazione (solitamente in aumento) di circa 500 g. In seguito, l'eventuale aumento non dovrebbe superare 500 g. per ogni 5 anni, per poi stabilizzarsi.

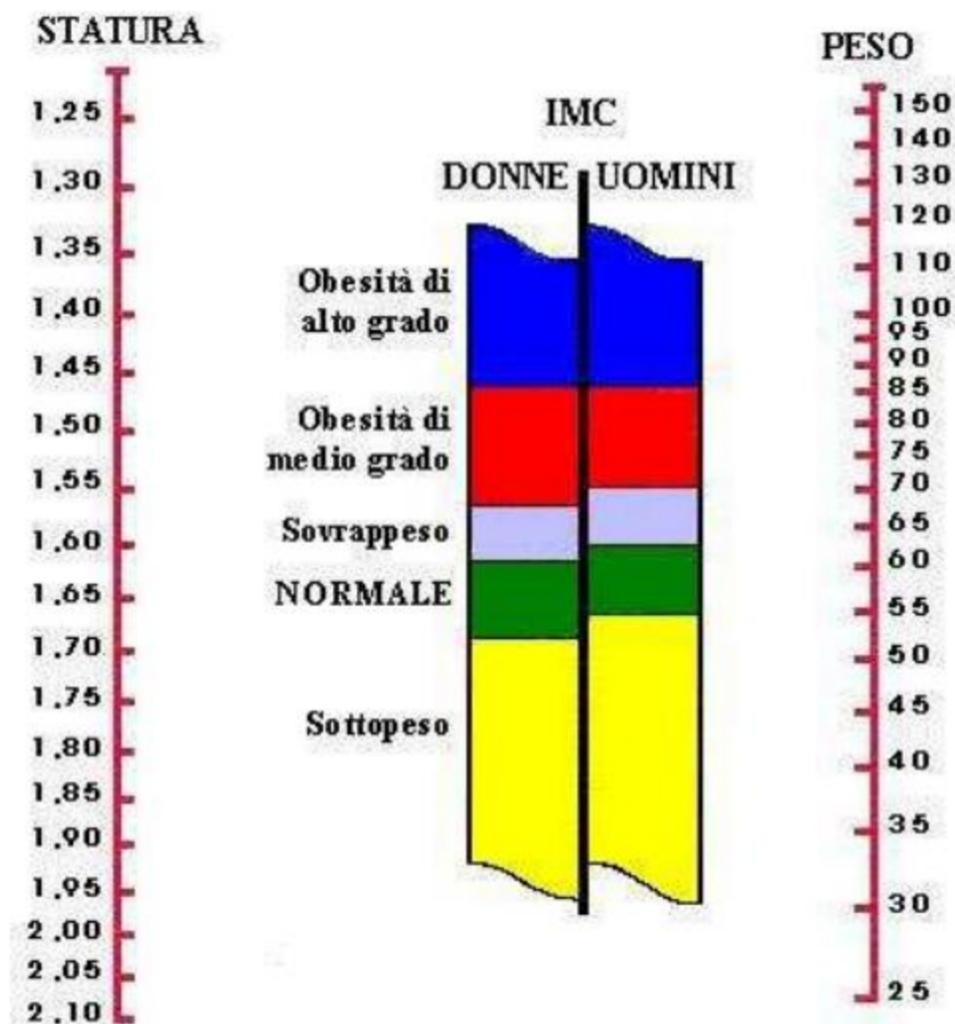
UOMO			DONNA		
ALTEZZA	PESO IN Kg		ALTEZZA	PESO IN Kg	
	Costituz. longilinea	Costituz. normolinea		Costituz. longilinea	Costituz. normolinea
152	50	53,5	140	42,5	47,5
155	51,5	54,5	142	43,5	48,5
157	52	55,5	145	45	49,5
160	53,5	57,5	147	46	51
162	55,5	59	150	47,5	52
165	57	61	152	48,5	53
167	59	62,5	155	49,5	53,5
170	60,5	64,5	157	51	55
172	62	66,5	160	52	57
175	63,5	68	162	53	58
177	65	70,5	165	54,5	60
180	67,5	73	167	55,5	62
182	69	74,5	170	57,5	63,5
185	71	76,5	172	59,5	65,5
187	72,5	78,5	175	61	67,5



Per il calcolo del peso ideale andate alla figura e unite con un righello i metri corrispondenti alla statura (riga verticale di sinistra) con i chilogrammi relativi al peso (riga verticale destra).

Il punto di incontro della linea tracciata dal righello con la linea centrale indicherà la fascia nella quale si colloca il vostro peso (sottopeso, normale, sovrappeso, obeso).

Si precisa che la linea centrale rappresenta l'indice di massa corporea (IMC) ottenuto dividendo il peso (in kg.) per il quadrato della statura (in metri).
(FONTE ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE).





"il mito del mangione".

Molte persone sono convinte del fatto che esistano soggetti che mangiano tantissimo senza ingrassare, di solito sono le stesse che pensano che il loro sovrappeso sia causato da una disfunzione metabolica, dal "**metabolismo basso**", e che quindi non ci possono fare nulla.

cosa dice la scienza riguardo all'**esistenza del "metabolismo basso"**, ovvero la variabilità del metabolismo;

- **come mai nasce il mito del mangione**, ovvero perché molti percepiscono una così notevole differenza quantitativa tra quello che mangiano loro e quello che mangiano gli altri (i mangioni).

Il metabolismo basso esiste?

Per affrontare l'argomento metabolismo basso in modo scientifico bisogna partire definendo il concetto di metabolismo. Il consumo calorico totale di un individuo viene suddiviso in:

- a) metabolismo basale: il consumo calorico a totale riposo nelle 24 ore;
- b) termogenesi indotta dalla dieta: il consumo calorico dovuto alla digestione degli alimenti;
- c) consumo di attività: il dispendio energetico dell'attività fisica.

Il concetto di "metabolismo basso" è legato al punto a), poiché tutti sanno che facendo attività fisica si consuma di più (punto c), infatti il mito del mangione è spesso svincolato dall'attività fisica ("non fa sport, mangia tanto ed è magrissimo!").

"Il metabolismo basale rappresenta la somma dell'energia utilizzata per compiere i lavori interni necessari all'organismo [...]. In un individuo adulto sano e sedentario **il metabolismo basale incide per circa il 65-75% del dispendio energetico totale**. [...] Fegato, cervello, cuore e reni, pur rappresentando solo approssimativamente il 6% del peso corporeo, sono responsabili del 60-70% del metabolismo basale, mentre la massa muscolare (circa il 40% del peso corporeo) incide per il 18-20% sul metabolismo basale (Bursztein et al. , 1989). Il metabolismo basale di un adulto è quindi determinato dal peso e dalla composizione corporea, oltre che dall'età e dal sesso. Gli uomini hanno

generalmente una massa magra maggiore di quella delle donne. Con l'avanzare dell'età, sia nell'uomo che nella donna, si verifica una progressiva perdita di massa magra ed un aumento del grasso corporeo. Di conseguenza, il metabolismo basale per kg di peso corporeo è più basso nelle donne rispetto agli uomini e declina nell'anziano."

"È difficile stimare con elevata precisione il fabbisogno energetico del singolo individuo senza ricorrere alla misura diretta del suo metabolismo basale e del costo calorico delle varie attività fisiche, oltre che al suo uso del tempo. Esiste infatti una inevitabile variabilità inter-individuale. **Per quel che riguarda il metabolismo basale, tale variabilità è dell'ordine del 10-15%.**"

Questo significa che se un maschio fortunato di 70 kg (il mangione) ha un metabolismo basale di 1817 kcal (calcolato con le tabelle riportate nel documento del SINU), il soggetto sfortunato (quello con metabolismo basso) ne consumerà 1565, il 15% in meno, 250 kcal in meno.

250 kcal non sono poche, ma non giustificano il mito del mangione. Stiamo parlando infatti di 5 biscotti, 90 g di pane o un piccolo gelato, che si riducono a 150 se il soggetto considerato è una donna di 60 kg. Possiamo quindi concludere che il metabolismo basso esiste, ma non può essere considerato un alibi per non dimagrire, poiché le differenze reali non sono quantitativamente significative.

Come nasce il mito del mangione?

Le persone che giustificano il loro sovrappeso con la scusa del metabolismo basso compiono diversi errori di valutazione che li portano a sovrastimare quello che mangiano gli altri.

Il primo errore è quello di **voler quantificare senza saperlo fare**. Se non si conoscono le calorie dei cibi è sciocco voler arrivare a conclusioni quantitative. Mangiare tanto cibo a volte non significa mangiare tante calorie. Per verificare in modo preciso la differenza di calorie assunte da due soggetti bisogna calcolarle in modo altrettanto preciso, non si può verificare "a occhio".

Il secondo errore che si commette è quello di **valutare l'assunzione di un unico pasto** quando invece bisognerebbe riferirsi a tutta la giornata, o meglio a una intera settimana. Ci sono persone che concentrano gran parte delle calorie in un solo momento della giornata (per esempio la cena). Se mangio 0 kcal a colazione (un caffè), 300 a pranzo (un panino) e 1500 a cena ho fatto una cena "da mangione", ma nella giornata ho assunto 1800 kcal, cioè mangio poco. Tantissime persone mangiano in questo modo (**peraltro molto sbagliato**).



Il terzo errore che si commette rinforza quello precedente, poiché la **valutazione viene fatta in occasioni conviviali**, quando tutti siamo portati a mangiare di più del solito. Spesso il soggetto sovrappeso con il "metabolismo basso" vede quello magro che mangia tanto e scatta il mito del mangione. In realtà, magari, tale soggetto mangia tanto solo una volta la settimana!

Il vero metabolismo basso

Il problema di avere un metabolismo che rende molto difficoltoso mantenere il peso forma esiste, ma non deve essere un alibi bensì una sfida da affrontare e vincere. Se rileggiamo bene i dati riportati dal documento del SINU, scopriamo che i soggetti che hanno fisiologicamente il metabolismo basso sono quelli di **sesso femminile e di bassa statura**. Una donna alta 155 cm con un peso forma di 48 kg ha un metabolismo basale di appena 1250 kcal, 1160 se è sfortunata e 1340 se è fortunata. In tutti e tre i casi, si può parlare di metabolismo basso, che però riguarda tutti e non può essere adottato come alibi!

Se è sedentaria, difficilmente supererà le 1500 kcal al giorno come consumo totale, il che significa mangiare veramente poco (una pizza e una birra fanno 1000 kcal!). Questo vale, in misura minore, anche per i maschi, soprattutto dopo i 35-40 anni. Per risolvere il problema è sufficiente praticare una attività fisica sufficientemente intensa e frequente (per esempio 4-6 ore le settimana di attività aerobica), e scegliere un tipo di alimentazione che consenta di mangiare una quantità giusta di cibo con poche calorie. Ed è altrettanto importante capire che **non esistono mangioni o persone con metabolismo basso**, ma solamente soggetti che mangiano più o meno rispetto al loro consumo giornaliero: siamo noi a scegliere se far parte della popolazione sovrappeso col "metabolismo basso" o far parte del popolo dei "mangioni magri".



Combinazioni alimentari

Per la soluzione di tantissime questioni relative all'apparato digerente ([gonfiori addominali](#), [stitichezza](#), bruciori di stomaco, emorroidi e difficoltà digestive) occorre tener conto della compatibilità fra gli alimenti e delle associazioni non adatte, ovvero dei problemi delle combinazioni alimentari. Non tutti gli alimenti sono digeriti negli stessi tempi e con le medesime modalità.

La [digestione](#) è resa possibile dagli [enzimi](#) (presenti nella bocca, nello [stomaco](#) e nell'intestino), che sono specifici, cioè ognuno serve ad una particolare reazione chimica diversa (le amilasi per gli amidi, le proteasi per le proteine, le lipasi per i grassi).

Particolare importanza assume anche il grado di acidità dell'ambiente dove gli enzimi agiscono, infatti, alcuni lavorano meglio in ambiente alcalino (per esempio la Ptialina, enzima salivare), altri in un ambiente acido (per esempio la Pepsina, enzima preposto alla digestione delle proteine).

La digestione dei cibi [amidacei](#) (come ad esempio i cereali, ricchi di carboidrati complessi) inizia in bocca, dove una corretta masticazione rende possibile la trasformazione dell'amido in composti zuccherini più semplici, grazie all'intervento della Ptialina. Quando questo boccone sarà deglutito, lo stomaco inizierà a produrre un succo gastrico debolmente acido, in modo che la ptialina (attiva solo in ambiente alcalino e resa inattiva dall'acidità) possa continuare ancora il suo lavoro almeno per altre due ore, solo a questo punto il succo gastrico diventerà acido per permettere la digestione della componente proteica di cereali.

La digestione dei cibi [proteici](#) (carne, formaggi, uova, pesce) avviene con altre modalità ed in ambiente diverso. Durante la masticazione, che dovrà essere ugualmente accurata, non vi è alcun inizio dei processi digestivi, ma sarà solo nello stomaco che un enzima specifico, il pepsinogeno, sarà reso attivo dall'acido cloridrico del succo gastrico e diventerà pepsina, in grado di iniziare la digestione proteica.

Mangiando quindi assieme, per esempio pasta e carne, sia ha una secrezione precoce di succo gastrico fortemente acido, che renderà impossibile l'attività della ptialina e di conseguenza estremamente difficoltosa la digestione dei carboidrati.

Anche combinazioni di diversi cibi proteici possono creare problemi. Il nostro stomaco è in grado di produrre succhi gastrici in tempi distinti e con composizioni difformi, in relazione alle diverse proteine da digerire. Per esempio, il succo gastrico per la carne è fortemente acido fin dall'inizio, quello per il latte,



invece, è acido solo verso la fine della digestione, per cui una combinazione particolarmente nociva può essere quella tra carne o pesce e latte, perché questo alimento, a contatto con l'acidità dello stomaco, coagula in grumi e fiocchi che possono contenere frammenti di carne che, non venendo a contatto con il succo gastrico, rischiano di passare inalterati nel successivo tratto intestinale.

Per quanto riguarda la frutta, è veramente sconsigliato ingerirla insieme con altri cibi, infatti, risulta digeribile molto rapidamente se mangiata da sola, viceversa, gli zuccheri che la compongono, costretti ad una permanenza più lunga nello stomaco dalla presenza contemporanea di altri alimenti, sono soggetti a fermentazioni che provocano gonfiore e rallentamenti digestivi.

Alimento	Associazione ottimale	Associazione tollerabile	Associazione da escludere
carne, pesce, uova	tutti gli ortaggi tranne gli amidacei	piccole quantità di patate	tra di loro e con la frutta
latte		con il pane	tutto il resto
formaggio	verdure ed ortaggi	con il pane e la zucca	tutte le proteine e la frutta
yogurth		frutta acida	altri alimenti proteici
legumi	verdure e ortaggi non amidacei	con i cereali	altri cibi proteici e la frutta
cereali	verdure e ortaggi	altri cibi proteici e la frutta dolce	altra frutta e il pane
ortaggi e verdure	tutti tranne la frutta non oleosa		La frutta non oleosa
patate	ortaggi e verdure tranne i legumi	uova e carne	frutta, cereali, latte e formaggi
pomodori	verdure e proteici tranne formaggio	carboidrati	latte, formaggi frutta dolce

ATTENZIONE E' SOLO UNA TRACCIA NON APPLICATE QUANTO SOTTO SENZA CONSULENZA PROFESSIONALE MEDICA.

Mangio sempre meno ma non perdo un etto !!!

Dopo qualche tempo che si segue un'alimentazione che prevede una riduzione dell'apporto calorico, l'organismo, per difendersi da una condizione ritenuta "a rischio di sopravvivenza", attiva un meccanismo di "risparmio": il metabolismo basale si abbassa e, al termine della dieta, pur adottando uno stile alimentare equilibrato, si riprendono subito i chili persi (spesso con tanto sacrificio!).

Si comprende quindi come il nocciolo del problema stia nel mantenere attivo il metabolismo anche durante le diete dimagranti. Ma come?

Bastano due semplici accorgimenti:

1. mangiare poco e spesso (almeno 5 pasti al giorno);
2. introdurre il cibo giusto ad ogni ora, tenendo in considerazione i momenti in cui il metabolismo è più veloce.

Per dimagrire in modo duraturo, fondamentale è conoscere l'orologio metabolico, che ti aiuterà a tenere lontani gli improvvisi vuoti allo stomaco e a mantenere stabili i livelli di energia.

ORE 8.00 – 9.00

In queste ore l'organismo mette in circolo il cortisolo (l'ormone che attiva il metabolismo): è il momento ideale per consumare un'abbondante colazione e, se sei golosa/o, puoi concederti una brioche o una fetta di torta. Se associ il dolce ad una tazza di tè verde assorbirai meno calorie.

ORE 10.30 – 11.00

Il metabolismo è attivo al 100%: mangia uno yogurt, un frutto di stagione o una barretta di cereali. Ciò ti permetterà di non arrivare a pranzo con una fame incontrollabile e permetterà al metabolismo di funzionare pienamente.



ORE 12.00 – 14.00

Il corpo crea le condizioni ideali per metabolizzare correttamente il cibo, evitando l'accumulo di adipe. Se salti il pranzo l'organismo si difenderà rallentando il metabolismo e predisponendosi, non appena introdurrà qualcosa (anche un semplice frutto!), ad accumulare grasso.

A pranzo consuma un piatto a base di cereali o derivati (riso, orzo, pizza, pasta) con verdure e un alimento proteico.

ORE 16.30 – 17.00

Il metabolismo comincia a rallentare. Per merenda consuma uno yogurt, un frutto di stagione o un pezzo di cioccolato fondente che fornirà lo sprint necessario per arrivare a cena senza sentirsi stanchi.

ORE 19.30 – 20.00

Gli ormoni prodotti in questa fase della giornata fanno diventare acuti gusto e olfatto: ciò significa che per soddisfare il palato basta introdurre piccole porzioni di cibo. Scegli alimenti proteici (pesce, carne, uova) accompagnate da verdure e una fetta di pane integrale. Puoi concederti anche una pallina di sorbetto alla frutta.

Se nel tuo stile di vita, ami far tardi la sera e svegliarti la mattina alle 10, il tuo orologio biologico va avanti di un paio d'ore. Pertanto, anche se mangi una fetta di torta alle 10.30 del mattino o ceni alle 10 di sera, non si trasformerà in adipe: il metabolismo la smaltirà perfettamente.

Chi fa turni di lavoro (come i medici, infermieri ed altri operatori) avrà un "metabolismo" molto variabile e spesso instabile infatti qual è l'ora del pranzo o del sonno? In questi casi è importante agire con saggezza utilizzando un concetto semplice **ATTIVITA' FISICA = CONSUMO ENERGETICO**

Inoltre bisognerà valutare il tipo di dispendio energetico, un turno in fabbrica alla catena di montaggio e ben differente da un turno come portiere di notte.



DAL SITO DEL MINISTERO DELLA SALUTE (da www.ministerosalute.it):

01) Chi ha genitori obesi è destinato inevitabilmente ad essere grasso?

FALSO. L'obesità non si eredita, però la predisposizione sì. Tale eventualità dipende soprattutto dal tipo di vita che si conduce. Se la quantità di calorie che si assumono ogni giorno è pari a quella che si brucia, non si ingrasserà. Tuttavia, succede di ereditare le abitudini alimentari e di vita dalle persone che ci hanno cresciuti. Bisogna, quindi, sostituire le vecchie abitudini con uno stile di vita corretto: meno grassi, più frutta e verdura e attività fisica quotidiana.

02) Gli alimenti come il peperoncino o il caffè accelerano il metabolismo basale facendo perdere peso?

FALSO. Questi alimenti accelerano il metabolismo in misura molto modesta, certamente non in modo sufficiente da bruciare il grasso in eccesso. Per mantenersi in forma occorre, piuttosto, praticare una regolare attività fisica. Non serve andare per forza in palestra ma camminare, andare in bicicletta, fare due o tre piani a piedi...

03) I radicali liberi fanno bene alla salute?

FALSO. I radicali liberi dell'ossigeno sono sostanze tossiche per l'organismo. Si formano per ossidazione ossidativa degli acidi grassi in molti modi: **con una drastica dieta dimagrante**, (*nota nostra. perdere peso velocemente come si suole fare a primavera e molto dannoso*) con la frittura degli alimenti, con il fumo, l'inquinamento, l'esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti. Frutta e verdura ricche di antiossidanti, contrastano la formazione di radicali liberi.

04) L'acqua oligominerale aiuta a perdere peso?

FALSO. L'acqua oligominerale avendo proprietà diuretiche aiuta a perdere liquidi e non grassi. In regime dietetico, però è molto importante assumerne almeno due litri al giorno, in quanto facilita l'eliminazione renale delle scorie e contribuisce a dare un senso di sazietà, riempiendo lo stomaco.

05) L'ananas fa dimagrire?

FALSO. L'ananas contiene una sostanza, la bromelina, un enzima che aiuta a digerire le proteine. Questo enzima è presente in grande quantità solo nel gambo della pianta, pertanto è bene non abusare del frutto o del succo del frutto, perché essendo quasi privo di bromelina, non aiuterà a digerire, anzi apporterà soltanto zuccheri supplementari.

06) L'olio di semi è meno grasso di quello di oliva?

FALSO. Sul piano dell'apporto energetico i grassi sono tutti uguali, quindi, sia l'olio di oliva che quello di semi forniscono le stesse calorie (9 kcal/grammo); non è corretto, perciò, ritenere l'olio di semi più "leggero".



07) La pasta ed il riso integrale contengono più fibre di frutta e verdura?
VERO. La pasta e il riso integrale contengono in media circa 7 grammi di fibra ogni 100 di parte edibile (commestibile), mentre la frutta e la verdura contengono in media circa 3 grammi su 100 di parte edibile.

08) Mangiare soltanto frutta, in grande quantità, aiuta a mantenere la linea?
FALSO. La frutta, se assunta in grandi quantità, apporta una notevole quota di zuccheri e quindi di calorie, (4 kcal/grammo). Attenzione, poi, alla frutta secca (noci, arachidi, mandorle, noci), ricca anche di grassi, che rappresentano la maggiore fonte di energia (9 kcal/grammo). I nutrizionisti consigliano di assumere frutta fresca di stagione nella misura di 2-3 porzioni al giorno, nel contesto di una dieta varia ed equilibrata.

09) Per alimentarsi correttamente basta eliminare gli alimenti grassi dalla dieta?

FALSO. Un'alimentazione "senza grassi" non significa sempre "senza calorie". Molte volte, infatti, mangiamo cibi che hanno sicuramente un ridotto contenuto di grassi, ma di contro sono ricchi di carboidrati. E' importante, invece, per il nostro organismo apportare vitamine liposolubili e acidi grassi essenziali, che si trovano nell'olio vegetale e nel pesce azzurro (sgombri, sardine e tonno). Anche chi è a dieta deve mangiare un po' di tutto.

10) Per condire gli alimenti può essere usato sale a volontà?

FALSO. Il sale è prezioso per l'organismo ma non bisogna abusarne. Troppo sale contribuisce all'insorgenza di ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari.

11) Per dimagrire si deve associare alla dieta anche l'attività fisica?

VERO. Si dimagrisce riducendo l'introito alimentare ma anche aumentando il consumo delle calorie, attraverso l'attività fisica. Con una dieta dimagrante infatti si perde soprattutto massa grassa ma anche magra; con l'attività fisica, invece si contribuisce a preservarla tonificando la muscolatura.

12) Per mantenersi in forma basta saltare la colazione o il pranzo?

FALSO. Saltare un pasto, per esempio quello di mezzogiorno, oppure la colazione del mattino, non fa bene alla salute; infatti questo sistema mette in moto dei meccanismi biologici che portano inevitabilmente ad introdurre molto più cibo nel pasto successivo. Molti studi hanno dimostrato che la maggior parte delle persone obese, solitamente non fa colazione o si limita ad un caffè. La colazione è una tappa fondamentale della nostra alimentazione, anche in una dieta dimagrante. **Saltare i pasti non fa dimagrire.** Inoltre ogni volta che

mangiamo, una parte dell'energia introdotta con il cibo viene bruciata per assimilare il cibo stesso, con conseguente produzione di calore; questa quota di energia non viene accumulata sotto forma di grassi; quindi mangiando spesso si "brucia" di più.

13) Per scendere di peso basta eliminare la pasta dalla dieta?
FALSO. Se consumata in quantità adeguata garantisce la copertura di buona parte del fabbisogno energetico dell'organismo, apportando carboidrati, carburante indispensabile, e non grassi, veri responsabili dell'aumento di peso. In una dieta equilibrata, infatti, almeno il 55% delle calorie introdotte deve essere rappresentato da carboidrati.

Forse adesso sarete un po' delusi il libro finisce qui e non vi ho dato nessuna dieta, Nessuna traccia, niente ...

Forse dovrete rileggerlo di nuovo perché vi ho dato tutto quello che serve per ritornare in ottima salute e rimanerci.

La dieta può essere solo personale indicare un Menù, una traccia sarebbe per tutti ma Tu non sei Tutti sei unica o unico.

Su internet ho trovato dei facili esercizi li trovate nelle pagine seguenti.
Cominciate a prendervi cura di voi.

Adesso dovete lavorare Voi. Cominciate a guardarvi e a porvi le domande.

State facendo tutto nella maniera giusta?

Scrivete un piccolo diario giornaliero di un paio di settimane

Di come si svolge la vostra vita scrivete tutto quello che vi viene in mente cosa mangiate, le vostre emozioni, i dubbi.. La vostra vita per due settimane..

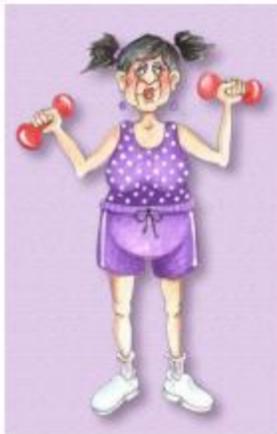
Se foste Voi a dover consigliare un'altra persona leggendo quello che avete scritto cosa fareste?

Chiaramente esistono sistemi e prodotti che consiglio per raggiungere e mantenere il peso e il benessere. Volete una "consulenza" inviate una mail

olisticinfo@gmail.com

Roberto Pedaletti
Naturopata





Fonte digilander.libero.it "le mille bolle blu"

Il movimento fisico è importante sia per il corpo ma soprattutto per la mente. Non sempre però si ha il tempo o anche la voglia di frequentare palestre. E' per questo che ho descritto alcuni semplici movimenti che comunque vi manterranno in forma con poca fatica.

SCIOLTEZZA DELLEGAMBE:

sdraiarsi a terra, braccia lungo i fianchi e pedalare piegando alternativamente una gamba e l'altra. Rialzarsi, mani sotto le cosce e continuare a pedalare per 5 minuti

FLESSIBILITA' DELLE GAMBE:

appoggiarsi a terra con il palmo delle mani e la punta dei piedi. Ripiegare alternativamente ora una gamba ora l'altra bilanciando dalla parte opposta il peso del corpo per 3 minuti.

SCIOLTEZZA DELLA MUSCOLATURA: correre saltellando a doppi e tripli saltelli imitando un movimento di pedale. 5 minuti

ELASTICITA' DEL CORPO: col busto eretto, respirando ampiamente, compiere con le braccia un cerchio completo intorno alla persona per 40 volte

ELASTICITA' AL CORPO: un ginocchio a terra e la gamba opposta in avanti. Flessione del busto in avanti fino a toccare con le mani la punta del piede. Flessione all'indietro, con massima estensione del busto e delle braccia. Ritorno alla posizione iniziale. Ripetere per 10 volte

FLESSIBILITA' DEL CORPO:

lancio delle braccia, del busto, delle gambe, alternato ed indietro. 20 volte

GINNASTICA PER LE GAMBE: camminare in punta di piedi estendendo il corpo con slancio, bilanciarsi su una gamba sola, alternata. 5 minuti

PER SNELLIRE I POLPACCI: saltelli continuati sulla punta dei piedi con slancio sempre maggiore per 5 minuti

ELASTICITA' DELLE GAMBE:

accosciarsi a terra, appoggiare le mani in avanti, tendendo alternativamente le gambe in un movimento rapido e ritmico. 3 minuti

PER SVILUPPARE I POLPACCI E SNELLIRE LE

CAVIGLIE: saltare e ricadere a terra, incrociando i piedi, in avanti e all'indietro, alternando le gambe. 5 minuti

PER ASSOTTIGLIARE LE COSCE: accosciarsi, mani sulle ginocchia, busto eretto. Muovere piccoli passi in questa posizione, senza raddrizzare le gambe. 3 minuti

PER ASSOTTIGLIARE I GLUTEI: bocconi, braccia e gambe tese, sollevare il più possibile gamba e braccio opposti, alternando. 20 volte.

PER ASSOTTIGLIARE LA VITA: gambe divaricate, braccia aperte a croce. Flessione del busto in avanti e rotazione del busto toccando terra con la punta delle dita, alternando un braccio all'altro. 30 volte

PER ASSOTTIGLIARE LA VITA:

appoggiare in terra un ginocchio e tenere l'altra gamba tesa di lato, alzando le braccia sopra il capo, flettersi da una parte e dall'altra alternando la posizione delle gambe. 10 volte

PER ASSOTTIGLIARE LA VITA:

flettere, a gambe divaricate e braccia rialzate, il busto da una parte e dall'altra, per 20 volte

PER ASSOTTIGLIARE LA VITA:

Gambe divaricate, mani alla nuca, disegnare un cerchio con la testa e le spalle intorno al bacino, flettendosi in avanti. Rialzarsi compiendo l'esercizio all'indietro fino ad estensione completa, cambiando senso rotatorio. 10 volte

PER ASSOTTIGLIARE I FIANCHI:

appoggiare le mani sedendo sui talloni, raddrizzarsi lanciando le gambe a ritmo alterno all'indietro. 15 volte

SNELLEZZA DEI FIANCHI: lasciando

una gamba tesa in appoggio, a terra, rialzare l'altra orizzontalmente, stendendo il braccio opposto, e viceversa, per 20 volte

PER SNELLIRE I FIANCHI: lanciare in altro una gamba di fianco, tenendo il bacino fermo e portando il busto flesso nella stessa direzione accompagnare il movimento rialzando il braccio opposto e viceversa per 15 volte



PER LA SNELLEZZA DEI FIANCHI E DELLA

VITA: un ginocchio a terra, la gamba tesa di lato, le braccia in cerchio sopra la testa. Flettere il busto alternativamente dal lato della gamba tesa. 15 volte

ESERCIZIO DIMAGRANTE: saltare più volte sulla punta dei piedi e durante lo slancio flettere all'indietro gambe e braccia. 10 volte

ESERCIZIO PER LA MUSCOLATURA E IL DIMAGRIMENTO:

sedere in equilibrio, pedalare, rovesciandosi e continuando a pedalare, tornare alla posizione di partenza e così via per 5 minuti

PER DARE SCIOLTEZZA A TUTTO IL CORPO:

camminare a quattro zampe, avanzando gamba destra e braccio sinistro e viceversa per 5 minuti e bilanciando il peso del corpo sui piedi e sulle mani

PER SNELLIRE I FIANCHI:

a piatto sulla schiena, braccia tese a croce. Portare la gamba destra roteando l'anca verso sinistra, in un movimento di rotazione e viceversa. 20 volte

PER SVILUPPARE IL SENO:

in piedi con la schiena rivolta al muro, buttare le braccia all'indietro, sino a toccare il muro col dorso delle mani e compiere un cerchio. 20 volte

PER SVILUPPARE IL SENO:

Mani alla nuca, gomiti all'indietro il più possibile, riportarli in avanti inspirando ed espirando durante il movimento per 30 volte

SVILUPPO DEL SENO:

corpo obliquo all'indietro, mani alla nuca, gomiti contro il muro. Premendo coi gomiti sollevare testa e schiena mantenendo il corpo rigido. 20 volte

SVILUPPO DEL SENO:

Braccia flesse all'altezza del petto, gomiti all'indietro, lancio delle braccia in avanti, lancio delle braccia in alto. 15 volte

PER IRROBUSTIRE LE BRACCIA E LA MUSCOLATURA DEL SENO:

in sospensione ad una sbarra, flettere le braccia e riportarle verso il petto divaricando i gomiti il più possibile; possibile. 20 volte

GINNASTICA RESPIRATORIA:

saltare divaricando le gambe tornare in posizione normale inspirando ed espirando. 5 minuti



PER APPIATTIRE IL VENTRE:

Sedere a terra e restare in equilibrio sui glutei, flettendosi leggermente all'indietro e divaricando braccia e gambe per 15 volte

PER RINFORZARE I MUSCOLI ADDOMINALI:

sdraiarsi bocconi, tendere le gambe e portare le mani dietro la nuca. Flettersi all'indietro. 20 volte

PER RINFORZARE LA MUSCOLATURA DELVENTRE:

in equilibrio, flettere una gamba roteando il busto, per toccare il ginocchio con la spalla opposta. Alternare il movimento per 20 volte

PER RINFORZARE LA MUSCOLATURA DELVENTRE:

inginocchiarsi, con le braccia sollevate, lasciarsi ricadere sedute sui talloni, flettere il busto in avanti e spingere le braccia all'indietro, toccando la fronte a terra. 20 volte

TONICITA' ADDOMINALE:

sedere, in equilibrio sui glutei. Rialzare le gambe e raggiungere con le mani la punta dei piedi. 15 volte

CONTRO LO STOMACO ED IL VENTRE GONFI:

sedere a terra ed appoggiare le mani all'indietro, tendere le gambe unite e sollevarle in un movimento da destra a sinistra e viceversa. 20 volte

VENTRE PIATTO:

sedere con appoggio delle mani, rialzare le gambe tese e riunite per 20 volte

VENTRE PIATTO E VITA SNELLA:

gambe divaricate tese, schiena verso il muro ad una distanza di 30 cm. Braccia in avanti. Dita intrecciate. Toccare il muro con le mani alternativamente a destra e a sinistra all'altezza delle spalle. 30 volte

CONTRO L'INTESTINO PIGRO:

sdraiarsi sul dorso con le braccia tese a croce, gambe flesse. Roteare sui fianchi, appoggiando le ginocchia ora da una parte ora dall'altra. 25 volte

CONTRO LA STITICHEZZA: in equilibrio, piegando le ginocchia, portare il busto, in avanti, in movimento rotatorio alternato. Toccare con la spalla in avanti le ginocchia. 20 volte

CONTRO LA CATTIVA CIRCOLAZIONE ED IL GONFIORE DELLE

CAVIGLIE: sdraiarsi sul dorso e rialzare le gambe sostenendo le reni con le mani e roteando le gambe come per pedalare. 5 minuti



SCIOLTEZZA DELLE BRACCIA:

braccia in avanti, tese all'altezza delle spalle. Effettuare un rapido movimento a forbice per 5 minuti

FLESSIBILITA' DELLE SPALLE E DELBUSTO:

alzare le braccia facendole roteare una in avanti e l'altra indietro, descrivendo due cerchi in senso contrario. 15 volte

FLESSIBILITA' DELLA COLONNA

VERTEBRALE: sedere a palla, rotolare all'indietro, appoggiandosi sulla nuca, ritornare rotolando in posizione di partenza. 30 volte

PER RADDRIZZARE LA SCHIENA E FAR RIENTRARE LE SCAPOLE:

gambe divaricate, busto flesso in avanti, mani alla nuca. Alzare i gomiti il più alto possibile, mantenendo la schiena perfettamente dritta. Rilassarsi e ricominciare il movimento che deve essere eseguito molto lentamente. 25 volte

PER RADDRIZZARE LA SCHIENA: accosciarsi con la schiena contro la

parete, chinare il mento, rientrando il ventre e sollevando le ginocchia.

Ritornare in posizione di partenza e ricominciare per 5 minuti

BIBLOGRAFIA

Le informazioni in questo libro sono frutto di ricerca sul Web, Libri, articoli e materiale dell'autore

Si è fatto il possibile per non violare il diritto di autore. Siete invitati a scrivere nel caso pensiate sia stato violato un diritto o volete essere citati. Questo libro è gratuito e nulla è dovuto all'autore. Tutti i diritti riservati secondo norme europee. Editore e stampato in proprio.

Alcune delle fonti note

vivailfitness.it

cibo360.it

obesit dintorni.forumcommunity.net

Si ringrazia i legittimi proprietari delle immagini anche se non noti e non espressamente indicati

