

Consigli pratici per perdere peso

- Guarda come ti stanno i jeans. Non è necessario salire sulla bilancia per controllare le variazioni di peso; indossa il tuo paio di jeans preferito oppure un altro indumento a tua scelta e verifica i tuoi progressi basandoti sulla loro vestibilità.
- Fai uno sforzo in più. Seguire un programma non è difficile: prova ad andare oltre il limite richiesto. Piccoli cambiamenti nell’allenamento (andare un po’ più in basso nello squat, saltare un po’ più in alto) e nella quotidianità (salire le scale più velocemente) sono facili da introdurre e avranno risultati visibili sul lungo termine.
- Concedi al corpo alcune pause dal cibo. Prolungare il tempo in cui il tuo corpo non assume cibo è considerato digiuno. Una pausa di 12 ore dal cibo mantiene bassi i livelli di zuccheri nel sangue, richiedendo l’utilizzo delle riserve dei grassi.
- Ventilare. Una ventilazione regolare non solo migliora l’aria della casa ma costringerà il corpo a regolare la propria temperatura, favorendo il consumo energetico.
- Evita le confezioni XXL alcuni studi hanno dimostrato che mangiando da confezioni grandi si ingerisce effettivamente più cibo. Scegli i pacchi più piccoli oppure suddividi le grandi confezioni in quantità più piccole, una volta a casa.
- Dormire poco fa ingrassare. Un’alta concentrazione di cortisolo induce il corpo ad immagazzinare più grassi, specialmente intorno all’addome.

- Tiffany Cruikshank, esperta di medicina orientale, nel suo libro *Meditate your weight* afferma che fare **meditazione** ogni giorno può aiutare a **dimagrire**. Inoltre, l'Harvard medical school su un gruppo di principianti, per esempio, ha rilevato una crescita di densità dell'amigdala, l'area del cervello che gioca un ruolo importante nella gestione dello stress.

Quando sei sopraffatto da un improvviso desiderio di mangiare, **concentrati sul respiro e chiediti:**

1- *Di cosa ha davvero bisogno il mio corpo?*

Ripeti:

2- *Il mio corpo merita di essere nutrito bene.*

3- *Io sono il mio carburante.*

prof. Felice Colasanto
colasantoLAB a.s.d.