

Mirko Lanfranchi

# 9 SEGRETI PER LA TUA TRASFORMAZIONE



Scopri i 9 Segreti per vederti e  
sentirti meglio fin da subito

# Sommario

Capitolo 1 – Introduzione .....	1
Segreto 1 – Devi fare colazione .....	4
Segreto 2 – Ottimizza i tuoi livelli d'idratazione.....	6
Segreto 3 – Sonno e Recupero Corretti .....	10
Segreto 4 – Cardio Intenso per bruciare i grassi.....	13
Segreto 5 – Impara come leggere le etichette .....	16
Segreto 6 – Tonifica il tuo corpo .....	19
Segreto 7 – Cambiare il tuo corpo è uno stile di vita....	22
Segreto 8 – Elimina i 7 cibi Killer.....	22
Segreto 9 – Detossina il tuo corpo per cambiare la vita .....	22
Conclusione: Consigli per iniziare subito la tua trasformazione.....	35

---

## CAPITOLO 1 – INTRODUZIONE

Se dobbiamo credere agli esperti, ci troviamo ad affrontare una crisi che non abbiamo mai visto prima; presto ci troveremo di fronte ad una epidemia di obesità globale.

Dal 1980 il numero di persone che soffrono di obesità è più che raddoppiato, ci sono circa 1,4 miliardi di persone adulte che sono sovrappeso e circa 500 milioni che si possono considerare come obese.

Anche per quanto riguarda i bambini il numero continua a crescere, ci sono alcuni stati che hanno circa più di un quarto dei propri giovani che soffrono di obesità.

Per farla breve, se le cose continuano ad andare in questo modo, in pochi decenni la maggior parte della popolazione mondiale sarà obesa, se naturalmente abbiamo pianificato di sopravvivere così a lungo. Per combattere questa grande peste, è importante quello che deriva da... se continuerai a leggere lo scoprirai, perché proprio come con qualsiasi problema enorme, anche qui ci sono numerose cause in gioco.

Per cominciare, stiamo conducendo uno stile di vita sempre più sedentario. Sono ormai ben lontani i tempi dove aravamo i campi dodici ore al giorno o raccoglievamo carbone nelle miniere... sono ormai lontani i tempi in cui la maggior parte delle persone doveva dedicare il proprio tempo lavorativo allo sforzo fisico. Ai giorni

---

nostri, la maggior parte delle persone lavorano sedute, o forse stanno a lungo in piedi, e, inutile dirlo, non devono fare molto sforzo, per lo meno in senso fisico.

Il problema inoltre è che nonostante abbiamo ridotto il nostro livello di attività fisica continuiamo incessantemente ad aumentare la quantità di cibo che ingeriamo ogni giorno. Come risultato, il nostro corpo semplicemente non è sottoposto a sufficiente esercizio che possa bruciare tutte le calorie in eccesso che ci conduce verso un notevole aumento di peso. Però, la mancanza di esercizio fisico abbinata all'eccesso di cibo non è la sola causa di questo problema.

Un'altra causa di ciò che stiamo esaminando oggi può essere riscontrata nella fluttuazione economica in relazione al prezzo del cibo. Come capita in molti casi, più il cibo è economico, più è dannoso e "ingolfante". Per essere più specifici, mi riferisco all'industria dei "fast food". I ristoranti di "Junk food" il cosiddetto cibo spazzatura si sono stabiliti con successo nei numerosi paesi più poveri e nelle aree più disagiate a livello economico, rifornendo le persone di cibo economico e facendole ingrassare dandogli la possibilità di risparmiare denaro. In più questi cibi alternativi sono anche fatti per essere più appetitosi. Per finire, il punto è che il costo dei cibi sani è più alto di quello dei cibi spazzatura.

Ora, in base a quello che abbiamo appena scoperto e iniziando a leggere questa guida, è importante che ti rendi conto che il mondo è in cattivo stato, ma la salute è importante.

---

Ma non devi accettare quello che succede nella società. Perché stai per conoscere I nove segreti per la tua trasformazione e letteralmente traformeranno completamente la tua vita! Allora tuffati nella lettura, prendi appunti, assorbi ogni concetto e metti in pratica tutto quello che impari in questo ebook e stai a guardare il tuo cambiamento. Hai nelle tue mani la potenza di cambiare la tua salute e vivere la vita che vuoi, stai sicuro che alla fine il tuo corpo, ma anche la tua mente, ti ringrazieranno per questo.

---

## SEGRETO 1 – DEVI FARE COLAZIONE

Quando si vuole perdere peso, molte persone scelgono di non fare colazione pensando che quello sia un metodo efficace per perdere peso. Invece, quello che non si rendono conto è che quella tecnica non è efficace e potrebbe causare degli effetti negativi sul corpo. Quando vuoi fare una dieta o vuoi essere in forma una delle cose più importanti di cui ricordarsi è che fare colazione è di primaria importanza.

La colazione è opportuno consumarla proprio perché interrompe il digiuno effettuato durante la notte. Noi dormiamo per molte ore, quindi di mattina, è necessario mangiare qualcosa per sentirci meglio ed avere l'energia sufficiente per affrontare il nuovo giorno. Inoltre, cosa molto importante, fare colazione è una pratica vitale per una dieta brucia grassi. Se vuoi perdere peso velocemente ricordati di fare colazione ogni santo giorno.

Qui di seguito ti elenco alcune ragioni per cui è importante fare colazione per raggiungere il benessere del tuo corpo:

- La colazione ti aiuta a controllare la fame e evita che tu mangi degli snack più tardi durante la mattinata. Che significato avrebbe la tua dieta quando mangi di più perché hai fame dal momento che hai saltato la colazione?!?

---

Se per caso salti la colazione per lo meno assicurati di avere con te uno snack salutare che ti aiuti a continuare a perdere peso o che ti faccia sentire in forma, ad esempio una barretta energetica di qualità realizzata con ingredienti naturali e bilanciati che ti dia un giusto apporto di proteine, carboidrati e fibre.

- Una colazione sana ti aiuterà ad aumentare il metabolismo del tuo corpo, fare colazione può realmente accelerarlo. Se salti la colazione, si tende a inserire il tuo corpo in "modalità di fame" facendo sì che cerchi di conservare più energia che può. Tra l'altro, quando fai colazione stai anche dicendo al tuo corpo che sei sveglio e che non sei più fermo. Questo significa che il tuo corpo è pronto per bruciare i grassi e utilizzare l'energia durante il giorno.
- Una colazione sana ti aiuta anche a consumare le calorie sufficienti – Assumere il giusto quantitativo di calorie è essenziale perché ciò determina l'aumento dei tuoi livelli di energia. Quando salti regolarmente la colazione, non stai anche consumando calorie e questo va a scapito dei tuoi livelli di energia rallentando notevolmente il tuo metabolismo e compromettendo anche la tua perdita di peso (se vuoi perdere peso)
- Mangiare a colazione è fondamentale se vuoi perdere peso (ma anche per il tuo benessere) perché aiuta il tuo corpo a raggiungere più velocemente l'obiettivo. Secondo recenti studi e ricerche coloro che saltano regolarmente la colazione sono anche quelli che hanno

---

4 volte più probabilità di andare sovrappeso. Se non vuoi rischiare di ingrassare assicurati di non saltare la tua colazione.

Queste sono alcune delle cose più importanti in merito al fare colazione per il tuo benessere e la tua dieta. La colazione ormai avrai capito che è il pasto più importante del giorno; quindi, è fondamentale non saltarlo. Chiaramente, se stai facendo una dieta, devi essere sicuro di assumere una colazione sana in modo tale da poter perdere peso in modo efficace e raggiungere i tuoi obiettivi di perdita di peso.

Mangiare a colazione è positivo e sano, quindi non pensare che se salti la colazione stia meglio e perdi peso. Se lo pensi, questo ti farà sentire scarico e non è salutare, tra l'altro non è utile per raggiungere i tuoi obiettivi di peso. Fai una colazione sana ogni mattina e segui la dieta corretta. In poco tempo sarai sorpreso nel vedere i risultati positivi sul tuo corpo e sulla tua salute.

## SEGRETO 2 – OTTIMIZZA I TUOI LIVELLI DI IDRATAZIONE

Bere acqua svolge un ruolo fondamentale durante una dieta. Se ti trovi sempre bloccato nella perdita di peso, se rimani sempre allo stesso punto anche se segui una dieta ferrea, potrebbe essere perché non stai bevendo abbastanza acqua. Molti studi hanno dimostrato che molte persone senza rendersene conto soffrono di



---

una disidratazione importante o leggera e anche tu potresti esserne affetto.

Il tuo corpo ha bisogno di acqua per svolgere svariati processi biochimici. Qui di seguito ti elenco alcuni benefici per il tuo corpo quando vuoi perdere peso o sentirti meglio:

L'acqua aiuta il corpo nel convertire le riserve di grasso in energia. Quando il corpo è disidratato il metabolismo è rallentato e questo impedisce di abbattere il livello di grassi nel corpo e quindi la tua perdita di peso. Se accade questo la curva della tua perdita di peso raggiunge un plateau.

In più l'acqua ti aiuta a tenere a freno l'appetito. La regione dell'ipotalamo nel tuo cervello ha il ruolo di controllare l'appetito e le voglie, dal momento che i centri di controllo della sete e della fame sono situate l'una vicino all'altra. Questo significa che bere a sufficienza, non solo placa la tua sete, ma ti toglie anche il senso di fame. Uno studio della Washington University ha individuato che bere un bel bicchiere di acqua prima di andare a letto riduce le voglie di cibo notturne.

Bere acqua aiuta anche a prevenire il rilassamento cutaneo che può essere un effetto collaterale della perdita di peso. Bere dona alla pelle un aspetto più salutare e più giovane aiutando a ricostruire le cellule danneggiate.

---

L'acqua aiuta ad eliminare le tossine dal corpo, quando fai una dieta il corpo perde peso e ci sono sostanze extra da eliminare. Ciò significa che il corpo ha bisogno di un ulteriore apporto di acqua che possa essere sufficiente per dissolvere e eliminare le scorie.

L'acqua è efficace per trattare la costipazione, se il corpo non riceve abbastanza acqua è costretto ad attingere dalle sue riserve interne, di solito dal colon, il risultato è la costipazione. Le funzioni dell'intestino si normalizzano una volta che il corpo riceve la giusta dose di acqua.

In generale una disidratazione leggera porta a una serie di complicazioni alla salute. La disidratazione leggera è caratterizzata dai seguenti sintomi: fatica, bramosia, mal di testa e costipazione. Comunque, non appena riesci a bilanciare il livello dell'acqua raggiungi ciò che gli esperti dietologi definiscono il punto di svolta. A questo punto, dal momento che la ritenzione dei liquidi nel corpo si è attenuata, il fegato e il sistema endocrino ricominciano ad operare più efficacemente aiutando a ripristinare il tuo senso di sete naturale che riduce notevolmente le tue voglie. Questo si traduce in un aumento del metabolismo che facilita il dissolvimento dei grassi e la perdita di peso.

Di quanta acqua necessita il corpo...

---

In conclusione, I benefici elencati qui sopra dimostrano chiaramente l'importanza di bere acqua, in particolar modo se sei a dieta o se vuoi detossinare. Ad ogni modo, ognuno dovrebbe far diventare un'abitudine il bere acqua. Questo dovrebbe essere fatto non solo se sei assetato, che di per se è un'indicazione della presenza di disidratazione. Quindi, ogni persona adulta dovrebbe bere almeno 8 bicchieri di acqua ogni giorno durante la stagione fredda. Mentre dal momento che durante la stagione estiva c'è maggior sudorazione e perdita di liquidi, bisogna bere qualche bicchiere di acqua in più. In ultimo, se fare esercizi fa parte del tuo programma di vita, abbi cura di bere almeno 200 ml di acqua dopo ogni 15/20 intervalli. In questo modo mantieni il giusto bilanciamento di fluidi durante I tuoi esercizi.

---

## SEGRETO 3: IL GIUSTO SONNO E RIPOSO

Considerare il sonno come un'attività è difficile. Si considera il sonno come una fase di inattività o di riposo. Ma è un dato di fatto che dormire è quella fase attiva durante l'intera tua routine quotidiana dove numerose funzioni del corpo sono più accelerate. I dati di vendita di tranquillanti e sonniferi dimostrano l'aumentare di casi di mancanza di sonno a causa della nostro stile di vita moderno. Mentre ci sono numerose e dettagliate ricerche sull'importanza dell'esercizio fisico, pochi hanno desiderio di conoscere di più sul sonno e il riposo... nonostante sia uno dei fattori più importanti per la salute e il benessere.

Che cosa è il sonno?

Per prima cosa è importante da capire che mentre il corpo risposa, la mente e il cervello vanno in uno stato ristorativo di "Hyperdrive. Vengono inviati segnali corporei ai vari organi per prepararsi ad accumulare per essere pronti ad un'azione ottimale durante le ore successive. Più si priva una persona del suo sonno, più ci sono possibilità che ci siano carenze nell'attività fisica e mentale, così come quando non concedi al tuo corpo di recuperare per la scorsa partita o di prepararsi per la successiva. Il sonno è un periodo di rilassamento dei nervi e dei muscoli nel quale comincia un periodo di riparazione e di ringiovanimento di tutti i tessuti e gli organi,

---

ancora più necessario dopo un giorno di febbrile e spesso estenuante attività. Il sonno è regolato da un certo ciclo biologico che si chiama "Orologio Cicardiano" che dipende dall'intervallo di alcune ore di veglia seguite da ore di sonno e così di seguito. Altri elementi che influenzano il sonno possono essere la quantità di luce, I livelli di stress, I livelli di metabolismo, così come I farmaci che stiamo assumendo.

## Il potere del Sonno

Il sonno è un potente acceleratore di energia per il fatto che mentre dormiamo il processo che si chiama "anabolismo" entra in azione; inteso più semplicemente come il processo di recupero per le cellule e I tessuti attraverso la produzione di enzimi e proteine. Ciò contrasta l'effetto del "catabolismo" o il processo che avviene mentre fai esercizio o lavori o sei attivo durante la giornata, che produce un'azione in cui l'energia è rilasciata dalle cellule. Questo influenza I componenti molecolari del corpo. Se il tuo catabolismo eccede rispetto all'anabolismo ci sarà pochissima crescita. Così per chi si affatica con un allenamento più duro o una partita di un'ora in più, bisogna dare al proprio corpo quel riposo extra necessario che possa sostenere la crescita della massa muscolare che è direttamente proporzionale al fitness.

Non c'è dubbio che I livelli di attenzione, di concentrazione, la comunicazione, la creatività il controllo delle emozioni, e I livelli di

---

produttività di un individuo sono influenzati dalla quantità di ore di sonno.

## Il Processo di Recupero

La privazione prolungata di sonno è collegata con stati di ansia e depressione. Il sonno induce il rilascio di certi ormoni che influenzano il sistema nervoso centrale del tuo corpo. Meno ore di sonno aumentano il Cortisolo che è un ormone catabolico e ciò diminuisce i livelli di testosterone che direttamente correlati con l'aumento di massa muscolare. Meno sonno significa anche maggiori livelli di insulina che aumenta la resistenza del tuo corpo di assorbire i nutrienti.

Mentre non si può contestare l'importanza di un allenamento fitness incluso in un allenamento con i pesi, bisogna anche capire l'importanza di ciò che realmente accade al corpo mentre si affronta questo stress fisico. Mentre ci esercitiamo o alziamo pesi, i muscoli si contraggono o scricchiolano in questo modo vengono compressi o accorciati.

Ciò accade quando le microfibre dei muscoli vengono compresse. Ogni stimolo che tu dai al corpo costringe il muscolo a rispondere. Ciò che però si deve considerare è che tra una fase di stimolo e l'altra il muscolo ha bisogno di recuperare perché sta costruendo nuovi ponti tra i nuovi gruppi di muscoli che stanno lentamente

---

formandosi. Questa crescita è possibile solamente quando il corpo si riposa.

Un'altra conseguenza antipatica che deriva da uno scarso riposo è l'aumento dei livelli di cortisone che è strettamente correlato con l'aumento del grasso addominale. Mentre ci sono innumerevoli enciclopedie che dimostrano i benefici dei programmi di allenamento fitness, molto poca attenzione è data all'importanza che il corpo possa riposare ed a una giusta quantità di sonno.

Bilanciare allenamenti pesanti con altri più leggeri e avere una pausa adeguata da routine faticose non è solo il migliore antidoto per una salute perfetta, è anche il miglior modo per ottenere benefici ottimali dai tuoi esercizi quotidiani.

## SEGRETO 4 – INTENSA ATTIVITÀ CARDIO PER BRUCIARE VELOCEMENTE I GRASSI

Usare un'alta intensità di attività cardio per bruciare velocemente i grassi è una pratica che è stata usata da molte persone, i suoi benefici sono enormi e numerosi, ma dovrebbe essere eseguita in un ambiente controllato e con un piano ben definito. Non c'è dubbio che questo particolare tipo di esercizi brucia davvero velocemente in sacco di massa grassa, ma come funziona veramente?

---

La ragione per cui funziona è perchè al tuo corpo è richiesta una produzione maggiore di energia rispetto a quella che produce normalmente con il solito allenamento e questo comporta di bruciare le riserve di grasso immagazzinate per i momenti di carestia. Il tuo corpo quindi deve continuare a produrre energia anche dopo aver terminato l'attività poichè ne ha bisogno per iniziare a riparare i muscoli e regolare il tuo corpo dopo il tuo allenamento intensivo.

Altrettanto importante è sottolineare che questo particolare tipo di allenamento si focalizza sul bruciare differenti tipi di grasso rispetto a quello che si brucerebbe facendo un allenamento cardio a bassa intensità come una camminata veloce. Il problema con un allenamento a bassa intensità sta nel fatto che fa lavorare il tuo cuore a solo circa il 60% della sua potenzialità, ma questo non è abbastanza alto per bruciare i grassi nel tuo corpo in modo ottimale. In questo modo brucerai solo la parte più semplice, ma il grasso più resistente continuerà a restare lì, invece alternando l'aumento di intensità brucerai entrambi i tipi di grasso con il risultato di perdere peso più velocemente.

Ci sono anche altre ragioni per cui dovresti iniziare ad usare questo metodo e una delle più importanti è il fatto che sarai capace di gestire molto meglio l'acido lattico. Questo accumulo di acido lattico si traduce in muscoli stanchi e bruciori che si



---

avvertono quando ti fermi, così per gestire questo aspetto puoi allenarti per periodi più lunghi di tempo bruciando più calorie e grasso e così perdendo peso.

Questo richiede un po' di tempo, ma alla fine capisci che mentre stai costruendo questa resistenza, il tuo corpo deve bruciare il grasso il grasso più velocemente per poter garantire l'energia per continuare a lavorare.

In fine, questo approccio dà come risultato che il tuo corpo migliora la sensibilità all'insulina e i muscoli assorbono meglio il glucosio che viene usato per auto ripararsi e per produrre energia, piuttosto che essere trasformato in riserve di grasso. Usare il cardio ad alta intensità per bruciare il grasso più velocemente funziona infatti, ma devi essere preparato a fare un sacco di lavoro al fine di poter ottenere il risultato finale migliore possibile. Usando questo metodo, il tuo corpo brucerà grasso non appena avrà bisogno di energia e sarai in grado di costruire massa muscolare più velocemente, quindi non sarai solo più in forma, ma noterai anche una differenza quando farai le scale, che dopo tutto è la parte importante.

---

## SEGRETO 5 – IMPARA COME LEGGERE LE ETICHETTE

Per poter fare esperienza in modo efficace nella tua dieta quotidiana e poter quindi scegliere cibi eccellenti sotto l'aspetto nutrizionale, bisogna che capiscei bene come leggere le etichette sulle confezioni. Molto spesso le industrie che preparano I cibi piu disparati mettono in evidenza sulle proprie confezioni questi siano senza grassi o salutari, ma la verità della questione sta nel fatto che ci siano dei pericoli nascosti al loro interno per le persone che stanno seguendo una qualche dieta. Essere capaci di leggere le etichette può quindi fare un'enorme differenza sul risultato per qualcuno che sta cercando di perdere peso.

Per prima cosa, bisogna che fai attenzione alla grandezza della porzione riportata sulla confezione perchè le informazioni nutrizionali che vi sono elencate tendono a riferirsi ad una porzione piu piccola rispetto alla grandezza globale del prodotto che stai esaminando. Questa cosa è importante perchè alcune aziende riportano porzione per esempio di 30 grammi, ma sapendo che la maggior parte delle persone in questo modo ne farà un consumo doppio, ma in realtà, in questo modo non sarà un alimento così sano come si pensa.

Ciò che devi fare è considerare la grandezza della porzione e poi se ne mangi il doppio, devi raddoppiare I valori in modo tale da capire a quel punto quanto realmente sia salutare.

---

Un' altro punto fondamentale da considerare è quando viene trattato l'argomento della percentuale del quantitativo raccomandato giornalmente che ti da quella porzione, poichè questo può indicarti molto rispetto a ciò che c'è nel prodotto e come questo può influenzare il tuo programma di dieta.

Di nuovo, è necessario che guardi la porzione insieme a questo aspetto, poichè se la porzione è di 30g e ciò ti da il 25% della tua dose raccomandata di sale e tu prendi un porzione di 60g, allora devi raddoppiare questo 25% per avere la giusta indicazione dell'apporto di sale. Fai anche caso se viene menzionato su quante calorie al giorno si basa questa dose raccomandata giornaliera, poichè la maggior parte si basa intorno alle 2000 calorie, ma tu dovresti essere ad un livello inferiore quindi devi calcolare nel modo corretto.

In ultimo è giusto guardare come leggere I singoli ingredienti poichè si tende ad usare termini come Sodio invece di sale o si parla di carboidrati invece di indicare semplicemente quanto zucchero è contenuto. Cio che si pensa è che usando nomi più professionali, suoni più salutare e sarebbe una buona idea guardare I nomi sulle etichette che hai intorno a te in questo momento e prendere nota dei termini usati così puoi capire se "grassi insaturi" è un termine positivo o negativo, quanta vitamina B12 va bene per te e puoi capire che tipo di zucchero hanno

---

inserito nel cibo e che cosa lo fa apparire naturale a causa dei suoi ingredienti

Questo è ciò che significa leggere le etichette nutrizionali per aiutarsi a perdere peso e non c'è niente di complesso al riguardo a patto che ti prenda il tuo tempo di leggere le cose nel modo corretto. Le aziende devono stampare queste informazioni sulle etichette per legge, quindi fintanto che tu hai la conoscenza di tutte queste informazioni differenti puoi tranquillamente mangiare per la tua dieta, poi lo troverai sempre in modo tale da andare avanti e perdere il peso che desideri.

---

## SEGRETO 6 – TONIFICA IL TUO CORPO CON UN ALLENAMENTO DI RESISTENZA

L'eccesso di peso uno dei problemi più comuni che affliggono moltissime persone di tutto il mondo. C'è bisogno di perdere questo peso indesiderato ma anche di evitare complicazioni sulla salute come infarti o altre malattie collegate. In questo capitolo scopriremo gli esercizi di allenamento di resistenza che possono aiutarti a perdere il grasso in eccesso. Alcuni esempi di alcuni dei più comuni esercizi di resistenza includono il sollevamento pesi, attività sportive come la Pallacanestro e il lancio del giavellotto, l'allenamento di resistenza isotonica che comporta l'utilizzo di bilanceri e manubri. Qui sotto trovi una guida dettagliata sull'importanza dell'allenamento di resistenza per perdere peso.

Aumenta il tuo tasso metabolico – Il tasso di metabolismo si riferisce alla percentuale in cui il tuo corpo converte il grasso in energia per vari scopi. L'allenamento di resistenza aiuta ad aumentare la percentuale in cui i grassi vengono metabolizzati e questo di conseguenza aiuta a ridurre in modo significativo il grasso corporeo.

Migliora la postura del corpo – Dal momento che virtualmente tutte le attività fisiche in questa categoria di attività coinvolgono tutti i muscoli del corpo, aiutano ad allungare e aumentare la

---

massa muscolare. Ciò di conseguenza aiuta a migliorare la postura.

Aumenta la circolazione sanguigna – Per far sì che gli organi lavorino in maniera ottimale, è necessario che questi abbiano in sufficiente e ininterrotto flusso di sangue ricco di vari nutrienti come proteine e carboidrati. L'allenamento di resistenza aiuta ad assicurare che la circolazione del sangue nel corpo sia ottimale, ciò di conseguenza aiuta ad assicurare che tutti gli organi vitali operino regolarmente.

Diminuzione del rischio di lesioni – La perdita di peso può coinvolgere un numero di attività che possono portare a delle lesioni, specialmente durante le prime sessioni. Per esempio, i principianti potrebbero accusare dolori alla muscolatura ed alle giunture ma questi inconvenienti svaniscono non appena il corpo si abitua alle attività. L'allenamento di resistenza aiuterà a diminuire la sensibilità alle lesioni poiché le varie parti del corpo saranno in grado di resistere meglio alle sollecitazioni.

Previene problemi cardiovascolari così come artrite e diabete – L'eccesso di peso è strettamente collegato con un certo numero di complicazioni sulla salute. Grazie al fatto che questi esercizi riducono e prevengono la formazione di grasso nel corpo, la possibilità di soffrire di diverse patologie cardiovascolari, di diabete e di artrite viene ridotta drasticamente.

---

Aumenta l'Autostima – In molti casi, le persone che soffrono di eccesso di peso sono spesso stigmatizzate dalla società.

Fortunatamente, l'allenamento di resistenza aiuta a ridurre questa stigmatizzazione e incrementa la tua autostima.

Migliora le tue abitudini del sonno – Il peso in eccesso può distorcere le tue abitudini riguardo al sonno specialmente se ciò (l'eccesso di peso) ti sta stressando troppo. Attraverso questa attività fisica puoi essere in grado di risolvere completamente questo problema. Ciò di conseguenza ti aiuterà a dormire di più così come a incrementare la tua produttività a casa come sul posto di lavoro.

Incrementa la densità ossea e la lunghezza – Così come suggerisce il nome questo tipo di allenamento non solo aiuta a perdere peso ma aumenta anche la tua densità ossea e la loro lunghezza. Una lunghezza delle ossa aumentata aiuta a ridurre la tua sensibilità alle lesioni così come accresce la tua performance nelle varie attività fisiche.

Assicurati di consultare un medico prima di aderire a qualsiasi programma particolare in modo da evitare qualsiasi complicazione di salute. Ultimo ma non meno importante, assicurati di seguire alla lettera le istruzioni impartite dal tuo allenatore così da ottenere da questo allenamento i massimi benefici.

---

## SEGRETO 7 – LA TRASFORMAZIONE DEL CORPO COME UNO STILE DI VITA

Ogni volta che un'occasione speciale o una vacanza si avvicina, le persone si affrettano a comprare prodotti o programmi per perdere peso velocemente. Mentre pensare di stare bene in costume d'estate non è una cattiva idea, cercare una scorciatoia per perdere peso ti si può ritorcere contro. La verità è che perdere peso è uno stile di vita e non un capriccio, è una scelta non una semplice dieta. E' il risultato di uno sforzo consistente che include esercizi, alimentazione adeguata e la giusta quantità di riposo. Questo segreto ti rivela come raggiungere uno stile di vita sano che ti protegge permanentemente dal peso in eccesso.

Per prima cosa devi cambiare la tua percezione riguardo la perdita di peso. Non è solo una questione di guardare il tuo peso sulla bilancia, la perdita di peso dovrebbe riguardare il cambiamento della composizione del tuo corpo che si compone di meno grasso e acquisisce più muscoli. Per le donne questo si traduce in perdere le maniglie dell'amore e tonificare le cosce. Per gli uomini principalmente significa diminuire il giro vita. Recentemente, gli esperti stanno associando i rischi di malattie cardiache con la larghezza del giro vita. Perciò, portar via i cuscinetti non è importante solo per una ragione estetica ma soprattutto per una



---

ragione di longevità. Perdere peso è un obiettivo per avere buona salute, vedersi meglio ne è la conseguenza diretta.

In secondo luogo, ti devi esercitare ogni giorno se possibile. Inizia con una camminata veloce se sei sovrappeso in modo da prevenire lesioni alle ginocchia. Effettua questo allenamento in modo consistente per almeno 20 minuti al giorno. Oppure puoi provare un allenamento con intervalli ad alta intensità per far partire il tuo metabolismo. Alcuni esempi di queste attività sono gli squat, push up, arrampicata, flessioni. Questa è una via più corta ma richiede salute cardiovascolare e un peso corporeo più basso perché manda il corpo in shock aumentando drasticamente il metabolismo e avendo come risultato la perdita di peso. Ad ogni modo questa pratica non è consigliabile per persone che stanno appena iniziando ad allenarsi.

Terzo, educati a mangiare in maniera corretta. Le persone che hanno bisogno di perdere peso dovrebbero consumare meno rispetto alla propria produzione di energia. In più dovrebbero mantenere al centro della scena i macronutrienti come le proteine e i carboidrati complessi. Ridurre il consumo di alimenti zuccherati fa molto bene al tuo corpo. L'Iperlipidemia, una condizione in cui il corpo ha alti livelli di colesterolo è spesso innescata dall'obesità e dal diabete.

---

Evita di mangiare cibi veloci. Prepara I tuoi pasti e portali con te al lavoro.

Infine, impara a gestire lo stress rendendolo al nella tua vita quotidiana. Di nuovo, puoi ricorrere all'allenamento per scrollarti di dosso lo stress quotidiano. Ascolta musica rilassante. Passa del tempo con la tua famiglia o fai un hobby che ti piace. Lo stress produce ormoni come il cortisolo che sabotano I tuoi tentativi di perdere peso. In più abbi la giusta dose di sonno in questo modo la tua mente e il tuo corpo possono funzionare in modo ottimale.

Come puoi vedere perdere peso è uno stile di vita e non un capriccio. Ciò significa dare priorità agli esercizi piuttosto che alla vita sedentaria, significa scegliere il cibo corretto per alimentare il tuo corpo.

Più di tutto significa avere una prospettiva di come una vita sia importante – avere cura di se stessi per potersi prendere cura degli altri.

---

## SEGRETO 8 – ELIMINA I 7 CIBI KILLER

In questo ebook ti svelerò quali sono i 7 cibi che sorprendentemente molti ancora considerano sani ma che in realtà non lo sono e che se vuoi raggiungere uno stato di salute ottimale dovresti eliminare dalla tua dieta o per lo meno limitarne di molto la loro assunzione.

### 1. **Latte** - *Sfatato il mito del latte che fa bene.*

Il latte è molto più che una semplice bevanda, è un fenomeno culturale da migliaia di anni. Il mito del latte si è diffuso nel mondo sulla base di un concetto errato secondo cui questo prodotto ricco di calcio e proteine è essenziale per la salute, in particolare per le ossa, ad ogni età. Molti studi scientifici hanno dimostrato diversi effetti nocivi sulla salute causati dal consumo di latte oltre al fatto che il 75% della popolazione è geneticamente incapace di digerire correttamente il latte. La maggior parte degli esseri umani oltre l'età compresa fra i due e i cinque anni smette di produrre lattasi che è l'enzima necessario per metabolizzare correttamente il lattosio.

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che esistono migliori fonti di calcio, potassio e proteine come ad esempio i cibi di natura vegetale: la frutta, i legumi, i cereali integrali e le noci.

Ecco i principali vantaggi di cui potresti beneficiare se smettessi di bere il latte: perdita di peso, incremento di energia e vigore fisico, migliore lucidità mentale.

---

Se ancora non sei convinto puoi sempre fare un esperimento per almeno un paio di settimane poi ricomincia a bere latte e noterai la differenza!

## 2. **Margarina** - *Se vuoi dimagrire devi preferire il burro. Si proprio il Burro!*

Il burro è stato a lungo considerato un nemico della salute e della forma fisica, a causa dell'elevato contenuto di grassi. Molti nutrizionisti, dietologi e media in generale, hanno cominciato a promuovere la margarina come alternativa sana al burro.

Fortunatamente la margarina non gode più di ottima fama. Anzi! Al contrario, la margarina è un concentrato di oli vegetali idrogenati (per rendere solido il prodotto), un **surrogato artificiale** creato industrialmente per assomigliare al burro.

Una noce di burro ogni tanto non fa male. L'importante è scegliere burro di qualità, naturale e possibilmente biologico, grass-fed e consumarlo crudo.

## 3. **Yogurt\*** - *Attenzione però leggi qui sotto.*

La flora batterica intestinale è essenziale per la salute e il benessere. La maggior parte degli yogurt (*\*a meno che non si tratti di yogurt magro naturale senza altro ingrediente aggiunto*), influenzano negativamente la flora batterica intestinale con conseguente aumento di peso e sensazione di spossatezza.

---

Molti yogurt che si trovano in commercio contengono ingredienti dannosi come: lo zucchero, l'amido di mais modificato, la panna e il citrato di sodio. Che a lungo andare ti fanno ingrassare.

#### 4. **Pane Bianco Confezionato** - *Tipo pane per i toast.*

Questo tipo di pane viene prodotto industrialmente utilizzando farine raffinate. I carboidrati di questo tipo creano degli scompensi nel livello di zuccheri nel sangue che generano i critici **attacchi di fame** (*principale colpevole del fallimento della maggior parte delle diete*).

Alcuni studi dimostrano che la farina bianca raffinata, a differenza delle farine integrali, oltre ad essere priva di molti nutrienti essenziali può causare infiammazione e aumento del colesterolo.

#### 5. **Riso Bianco**

Il riso bianco è un prodotto raffinato il che significa che la parte esteriore (la buccia che contiene la maggior parte degli elementi nutritivi dell'alimento) è stata rimossa. La conseguenza è che al riso bianco manca uno degli ingredienti principali che favoriscono la perdita di peso: le fibre.

Per perdere peso è meglio scegliere cibi ricchi di fibre e acqua, con pochi grassi e calorie.

---

Gli alimenti che, come il riso bianco, hanno un alto indice glicemico causano una risposta insulinica nel corpo che induce a immagazzinare il grasso. Se stai cercando di perdere peso, il riso bianco non è un'ottima scelta. Detto in altre parole la grossa quantità di carboidrati contenuti nel riso bianco causa un aumento della glicemia che compromette la perdita peso.

## **6. Succhi di Frutta**

Spesso si crede che i succhi di frutta siano sani ma non è così! La maggior parte dei succhi sono poco più che acqua zuccherata con l'aggiunta di surrogati al gusto di frutta. Anche se sulle confezioni molto spesso si leggono diciture come: "ricco di vitamina C" oppure "ricco di antiossidanti", generalmente questi benefici vengono annullati dall'eccessiva quantità di zuccheri contenuti all'interno del prodotto.

La quantità di zucchero contenuta all'interno dei succhi di frutta di tipo industriale è molto spesso pari alla quantità di zucchero di una bibita.

## **7. Dolcificanti artificiali**

Al contrario dello zucchero che è un alimento dall'elevato valore energetico, i dolcificanti hanno un contenuto calorico molto basso e questo è il motivo principale del loro successo. Infatti, fino a qualche tempo fa, se una persona decideva di mettersi a dieta e

---

dimagrire poteva semplicemente ridurre le calorie eliminando lo zucchero e sostituendolo con i dolcificanti. A quanto pare questa soluzione non ha risolto il problema dell'obesità che anzi è in costante aumento soprattutto nei paesi occidentali.

Esistono tuttavia delle alternative sane e naturali allo zucchero raffinato come il miele, lo zucchero integrale di canna, lo zucchero di Stevia ecc...

Altre sostanze come i dolcificanti in pillole o in bustina che si usano per zuccherare il caffè o altre bevande sono prodotti industriali che non esistono in natura. Alcuni studi collegano i dolcificanti artificiali a problemi di obesità.

## SEGRETO 9 – DETOSSINA IL TUO CORPO PER CAMBIARTI LA VITA

Nel 1980 l'Environmental Protection Agency (EPA) Americana ha condotto uno studio chiamato la Tissue Survey (NHATS). Nel 1982 e di nuovo nel 1987, ha analizzato campioni di grasso umano da tutto il paese, alla ricerca dei tipi di tossine che si accumulano nel grasso umano. Quattro solventi industriali e una diossina sono stati trovati nel 100% dei campioni di grasso analizzati . Altre nove sostanze chimiche, tra cui altre tre diossine sono stati trovate in oltre il 90 per cento dei campioni di grasso.

Le abitudini alimentari scorrette, le abbuffate estive, cene, barbecues ... le inesistenti proprietà nutritive dei cibi che mangiamo, l'inquinamento atmosferico (e se come me vivi in

---

Lombardia sei messo particolarmente male perché siamo la seconda zona più inquinata d'Europa), l'assunzione di farmaci e gli scarti metabolici prodotti come conseguenza di qualunque reazione che avviene nel nostro corpo provocano l'accumulo di tossine.

Le tossine in eccesso sono un motivo comune per il rapido aumento di peso o per la difficoltà a perderlo, sia come meccanismo di difesa, sia perché le tossine bloccano il metabolismo quasi come se fossero un tappo che impedisce alle nostre cellule di eliminare gli scarti e ciò che a loro non serve.

Quando sono in circolazione possono facilmente disturbare il metabolismo, causando un aumento di peso. Oppure, come si perde peso tornano in circolazione. È necessario eliminarle in maniera efficace o vi sentirete scarichi, affaticati, irritabili, e /o semplicemente non perderete peso.

Ogni persona è esposta a una vasta gamma di tossine liposolubili che tendono a nascondersi nel grasso. La detossinazione è un importante fattore determinante per raggiungere il tuo obiettivo non solo di peso ma anche di benessere.

Prima di spiegare l'importanza di detossinare prima e durante la perdita di peso permettimi di mostrarti perché questo problema si applica praticamente a tutti.

Si ma cosa vuol dire DETOSSINARE?



---

Significa rimuovere le sostanze nocive o potenzialmente dannose dal nostro corpo , aiutando i nostri organi deputati a questo scopo (fegato, reni, polmoni) a liberarsi dalle tossine.

Ci sono molte sostanze nocive a cui siamo esposti in maniera più o meno diretta. Queste possono essere dannose per la salute e possono ridurre la propria vitalità e rallentare il metabolismo. Attraverso un processo di detossinazione potrai sbarazzarti di sostanze nocive accumulate riattivando il tuo corpo.

Le tossine sono dei metaboliti (sostanze di rifiuto) che si accumulano lentamente all'interno del nostro organismo, predisponendolo ad attacchi esterni, infiammazioni e malattie.

Possono essere esogene o endogene. Tra le tossine esogene ci sono i metalli pesanti come il piombo, il mercurio, il cadmio, nickel, arsenico e alluminio. Questi metalli derivano dall'inquinamento ambientale ed entrano direttamente nella catena alimentare. Essi tendono ad accumularsi all'interno del cervello, dei reni e del sistema immunitario, compromettendone anche seriamente le normali funzioni.

Le tossine endogene invece sono le sostanze di rifiuto generate dal nostro fisiologico metabolismo: i cristalli e le colle (o sostanze colloidali) che derivano rispettivamente da fenomeni di acidosi e mucosi nell'ambito della digestione di determinati cibi.

---

Il corpo ha bisogno di qualche aiuto, anche perché i comportamenti durante le vacanze ad esempio possono incidere di molto sulla nostra salute e sulla forma fisica.

Una grande alleata per detossinarti e avere risultati in questo importantissimo processo lo puoi trovare nell' Aloe Vera, applicando un vero e proprio metodo di Detox Naturale con Aloe.

Viste e considerate le proprietà importanti della pianta di Aloe Vera (conosciuta ormai da millenni e già utilizzata da civiltà antichissime) l' Aloe Vera può essere utilizzata per diversi problemi che riguardano la carenza e la necessità di stimolazione, è un grande aiuto per mantenere:

- buona salute,
- sensazione di benessere totale
- peso forma

La pulizia interna è la chiave numero uno per rimanere in buona salute e in linea che abbinata agli altri segreti che ti svelato in questa guida ti consentirà di avere risultati strepitosi.

In questo processo il gel di Aloe Vera per la detossinazione è un assistente potente.

Quasi tutti i disturbi iniziano nel tratto digestivo. Per raggiungere uno stato duraturo di buona salute , dobbiamo correggere le carenze nutrizionali che sono causate da scarso assorbimento del cibo e dalle scarse proprietà nutritive.

---

La ricerca clinica e numerose prove hanno dimostrato che il livello di tossicità nel plasma del sangue è un problema reale e non solo un'idea. I livelli di auto-tossicità hanno dimostrato di essere più alti in mattinata. Il corpo è in piena azione di depurazione al mattino, ma quando si fa colazione con caffè latte e biscotti (sigh...) il processo di pulizia si arresta immediatamente. Così, come già ti ho indicato in precedenza è di grande importanza fare colazione e cosa si consuma durante questo pasto. L'aggiunta di 100 cc di Gel di Aloe Vera senza zuccheri aggiunti è un buon inizio per il metodo di detossinazione con Aloe Vera.

L'intestino è il numero uno, il più grande organo del sistema immunitario. Quando ci si sforza di rafforzare continuamente e costruire questo organo vitale, un sacco di problemi verranno automaticamente risolti e il metabolismo funzionerà nella maniera ottimale.

Puoi capire se è arrivato il momento di liberare il corpo dalle tossine accumulate quando si verificano uno o più dei seguenti fattori:

- Frequente stanchezza e astenia
- Flatulenza e gonfiore
- Sovrappeso
- Allergie alimentari
- Digestione difficile

- 
- Irritabilità e variazioni di umore
  - Alito cattivo e feci fortemente maleodoranti
  - Parassiti nelle feci
  - Frequenti raffreddori
  - Emicranie cicliche
  - Stitichezza cronica
  - Sindrome da intestino irritabile
  - Pancia gonfia
  - Sensazione di fame insaziabile
  - Problemi dermatologici, eczemi, ecc.
  - Sapore metallico in bocca

Per eliminare completamente le tossine accumulate nel corpo, depurarti e migliorare la gestione del tuo peso corporeo puoi seguire dei programmi di detossinazione "fai da te" che lasciano un po' il tempo che trovano, oppure puoi affidarti a metodi comprovati e studiati scientificamente che ti consentono di liberarti dalle tossine e conseguentemente vederti e sentirti meglio, che ti danno un risultato concreto anche in soli 9 giorni.

Io ho scoperto un programma nutrizionale detossinante differente da tutti gli altri perché è basato sul gel d'Aloe Vera da bere, alimenti integrali e di base vegetale che dura solo 9 giorni ed è ideale per eliminare le tossine accumulate, la ritenzione idrica e sentirsi più in forma.

---

Si tratta di un vero e proprio percorso, un cambiamento del proprio stile di vita, da seguire passo dopo passo ,che in una volta sola racchiude tutti i 9 segreti che hai scoperti in questo ebook, che ti insegna come mangiare, quali prodotti prendere ogni giorno e che grazie alla sinergia di tutti i suoi componenti, all'attività fisica, al giusto nutrimento ed alla detossinazione da risultati incredibili in modo semplice e naturale e che ti consente di raggiungere i tuoi obiettivi di salute e benessere e di perdita di peso.

## CONCLUSIONE: CONSIGLI PER INIZIARE SUBITO LA TUA TRASFORMAZIONE

Siamo giunti al termine di questa guida dove hai potuto trovare 9 segreti fondamentali per la trasformazione del tuo corpo, ma voglio chiudere dandoti ancora qualche utile consiglio che ti aiuteranno moltissimo a trasformare il tuo corpo. Alcuni consigli potrebbero richiedere di cambiare interamente il tuo stile di vita, ma sono di grandissimo aiuto se vuoi perdere peso e se li abbinerai alla detossinazione.

### Esercizio fisico

E' uno dei modi piu sicuri e naturali di perdere peso, associato ad una detossinazione profonda garantisce anche di non riprendere 1 kg che si sono persi. L'esercizio fisico puo' essere fatto in diversi

---

modi al fine di integrarlo correttamente nelle tue attività quotidiane. Per esempio puoi decidere di usare la bicicletta per andare al lavoro o a fare shopping invece di prendere l'auto o il bus. Oppure puoi optare per le scale invece di usare l'ascensore. Le altre attività come camminare, fare jogging o correre ti aiuteranno anche loro a perdere peso.

Puoi anche fare esercizio divertendoti, come ad esempio giocare a pallacanestro con i tuoi colleghi, fare lunghe passeggiate con i tuoi cari e molte altre attività come queste che bruciano calorie. Inoltre puoi strutturare una routine di esercizi quotidiani che comprendano per lo meno 30 minuti di attività cardiovascolare. Ricorda, gli esercizi oltre a farti bruciare grasso e calorie, ti aiutano anche a costruire massa muscolare magra che è essenziale per il tuo tasso metabolico.

### Consuma le bevande giuste

Se non ti è possibile eliminare l'alcool completamente, limitati a un paio di casi isolati quando devi bere alcool. L'alcool non ha valore nutrizionale per il corpo e il corpo di solito lo usa come primaria fonte di energia. Così alla fine, il cibo consumato va a finire per essere immagazzinato nel corpo come grasso. Inoltre l'alcool ti influenza a mangiare i cibi sbagliati, solitamente cibo spazzatura che contiene tantissime calorie. È fondamentale evitare di consumare alcool o di limitarne il consumo il più possibile.

---

Allo stesso modo, evita i succhi di frutta e le bevande gassate. Piuttosto opta per le bevande dietetiche e moltissima acqua. L'acqua sopprime il senso di fame e quindi ti aiuta a perdere un po' di peso. Inoltre mantiene il corpo idratato che è la condizione ideale per il rilascio dei nutrienti nel corpo.

L'aloe Vera è una bevanda che aiuta a coloro che vogliono stare in forma e perdere peso. Gli studi hanno dimostrato che favorendo la detossinazione e nel nutrimento del corpo aiuta ad eliminare le tossine ed a sentirsi meglio.

### Consuma il cibo giusto

Mangia il cibo giusto che contribuisca a perdere peso piuttosto che ad accumularlo. E' stato riscontrato che il pompelmo è un valido aiuto per coloro che vogliono perdere peso. Consumare mezzo pompelmo tre volte al giorno consuma più calorie aumentando il metabolismo. Dall'altro lato, evita o riduci al massimo il consumo di grassi, specialmente quelli animali che contengono molto colesterolo. Mangia latte di soia o di avena e formaggio a basso contenuto di grassi. Allo stesso modo limita molto il consumo di carne rossa ad una volta la settimana e preferisci la carne bianca. Inoltre scegli prodotti alimentari non trasformati perchè il loro contenuto calorico e di grassi è più basso. Se devi consumare

---

cibo lavorato, come il pane scegli quello integrale poichè contiene molte fibre . Le fibre aiutano a bruciare le calorie.

Altre cose da evitare è lo zucchero bianco raffinato che è contenuto nei prodotti e il cibo spazzatura. Cerca dei sostituti dello zucchero da usare al posto di quello raffinato come lo zucchero integrale o il miele. Il cibo spazzatura è povero di nutrienti ma contiene tantissime calorie, evitalo. Ad ogni modo assicurati di consumare tantissima frutta e verdura e riduci al minimo il consumo di prodotti amidacei per raggiungere il peso ideale. Siamo giunti al termine di questa guida, dove hai potuto scoprire i 9 segreti per la tua trasformazione che ti consentiranno di raggiungere i tuoi obiettivi di salute, benessere e ti aiuteranno a vederti e sentirti meglio.

Se desideri approfondire l'argomento della detossinazione e richiedere una mia consulenza gratuita per aiutarti a vederti e sentirti meglio, continua a leggere le mie email che ti invierò nei prossimi giorni e scrivimi a [mirkolanfranchi@flp.com](mailto:mirkolanfranchi@flp.com)

Al tuo Benessere!

*Mirko Lanfranchi*

© Copyright di Mirko Lanfranchi - Tutti i diritti riservati

<http://www.benessereconaloe.it>