

ALIMENTAZIONE

Direi di iniziare dicendo due parole sulla bilancia: buttatela via!
Il peso non dice nulla, vi spiego perché:



In questa foto potete vedere il volume di 2 kg di grasso (giallo) e 2 kg di muscolo (rosso). Abbiamo sempre sentito dire che “il muscolo pesa di più del grasso” in realtà il muscolo ha una maggiore densità del grasso quindi a parità di peso, ha un volume inferiore, occupa meno spazio. Quindi se aumentiamo la nostra massa muscolare il peso potrebbe restare il medesimo ma la forma del nostro corpo sarebbe radicalmente differente. Mi spiego meglio:



Compreso questo concetto, a cosa serve la bilancia??? Secondo me solo a farci delle gran seghe mentali!!! Pensateci: come vi sentite quando non vedete quel maledetto numero scendere?
Basta guardarvi allo specchio per capire. Io non so quanto peso, immagino 58/59 kg perché mi guardo allo specchio e lo vedo che sono un po' rotondetta. Non ho bisogno della bilancia, mi bastano gli occhi.

E ora parliamo di alimentazione!

Qui non si tratta di fare una dieta ma di trovare un regime alimentare più sano da poter portare avanti per tutta la vita. Se vogliamo risultati diversi, sarà necessario fare azioni diverse. Se vogliamo perdere peso (che determina anche un miglioramento della nostra salute) l'alimentazione è FONDAMENTALE. Ricordatevi sempre che "gli addominali si fanno a tavola" non in palestra!

Quindi in poche parole il segreto è trovare un regime alimentare che soddisfi i nostri gusti. Certo se volete mangiarvi 2 etti di pasta a pranzo e cena, non è percorribile. A meno che... non vi alleniate 3 ore al giorno. Allora molto probabilmente non vi creerebbe problemi.

Lo step 1 per definire il nostro regime alimentare è stabilire il quantitativo giornaliero di proteine. Io cerco di consumare 2 g di proteine per kg di massa corporea. Massa corporea intesa come peso ideale o peso attuale? Io in questo caso vado con il peso attuale. La dottoressa Rigo invece usa il peso ideale. Per peso ideale si intende il nostro peso senza l'eccesso di grasso corporeo.

Facciamo il mio esempio:

io in questo momento peso circa 58 kg (non lo so esattamente perché non ho e non voglio avere una bilancia, in quanto in passato per me è stata una malattia...) quindi $58 \times 2 = 116$ g di proteine

Perché uso il mio peso attuale? Perché se io mettessi su muscoli, probabilmente peserei comunque 58 kg... inoltre il nostro corpo è fatto principalmente di proteine che vengono demolite e ricostruite giornalmente (turnover proteico). Per farlo in maniera efficiente il corpo ha bisogno di un rifornimento continuo di aminoacidi (che si trovano nelle proteine).

Perché moltiplico il mio peso per 2? Perché ho deciso di consumare 2 g di proteine per kg di massa corporea. Voi potete decidere di consumerne meno. Il mio consiglio però è non meno di 1,5 g per kg di massa corporea al giorno. Per prendere una decisione consapevole vi invito a leggere [l'approfondimento](#) sulle proteine.

Stabilito il quantitativo di proteine, che è quindi un valore assoluto, adesso andiamo a scegliere il quantitativo di carboidrati e di grassi. Questo determinerà il tipo di alimentazione che vogliamo seguire.

Facciamo il mio esempio: (questa parte è un po' per nerd... potete saltarla se volete)

- Voglio consumare 116 g di proteine
- 1 grammo di proteine equivale a 4 calorie, quindi $116 \times 4 = 456$ calorie*
- Ho deciso di mangiare 1.500 calorie al giorno

Qual è la % di proteine che sto consumando giornalmente?

Bisogna fare questo calcolo: calorie delle proteine diviso calorie totali, e poi moltiplichiamo il risultato per 100 ovvero $456 : 1500 = 0,30 \times 100 = 30\%$

La % di proteine cambierebbe se io consumassi 1,5 grammi di proteine per kg di massa corporea:

$58 \times 1,5 = 87$ grammi di proteine

Che equivalgono a 348 calorie (87×4)

In questo caso quindi le proteine equivalgono al 23% delle 1.500 calorie che ho deciso di assumere ($348 : 1.500 = 0,23 \times 100$)

Andremo avanti con questo esempio, perché è probabile che molti di voi sceglieranno di consumare 1,5 g di proteine per kg di massa corporea.

Riflessione: sapete perché la maggior parte delle persone deciderà di consumare 1,5 g di proteine? Perché al momento noi esseri umani ci lasciamo condizionare facilmente in quanto non andiamo a verificare quello che ci raccontano. Su questo argomento ci hanno detto

- Troppe proteine fanno male ai reni (bugia, a meno che non si soffra di insufficienza renale)
- Troppe proteine acidificano il sangue e causano osteoporosi (bugia)
- La carne fa venire il cancro (bugia, a breve diretta con la dottoressa Rigo)

Curiose/i? I primi due falsi miti vengono spiegati nell'[approfondimento](#) sulle proteine.

Detto questo, andiamo a vedere qualche “stile alimentare” allineato con la visione di Live Better

PALEO

Quando si segue la paleo dieta non si consumano i seguenti alimenti

- Cereali (grano, orzo, mais, riso, quinoa, amaranto, etc)
- Legumi
- Latte e latticini

Questi sono alimenti che non esistevano nel paleolitico, ovvero per la maggior parte dell'esistenza della nostra specie. Mi spiego meglio:

- abbiamo iniziato a mangiare questi alimenti solo 9.000 anni (quando nacque l'agricoltura)
- la nostra specie, Homo Sapiens, esiste da circa 250.000 anni, quindi abbiamo iniziato a mangiare cereali, legumi e latte/latticini solo dal 3,6% della sua evoluzione
- il genere Homo invece esiste da 2,5 milioni di anni, quindi abbiamo iniziato a mangiare cereali, legumi e latte/latticini solo dallo 0,36% della sua evoluzione

I sostenitori della dieta paleo affermano che siccome l'evoluzione genetica è LENTISSIMA, il nostro corpo non sia strutturato per l'alimentazione moderna, che è ricchissima di carboidrati. E visto quanti esseri umani soffrono di insulino resistenza e diabete di tipo 2, forse hanno ragione.

La dieta paleo nacque da una pubblicazione scientifica del dottor Lorein Cordain: cereali una lama a doppio taglio per l'umanità. È molto interessante e lo potete leggere a questo [link](#). Cliccando sul bottone azzurro “download full text PDF”. Si aprirà una nuova pagina, non fate nulla, aspettate e inizierà il download del PDF. Il documento è in inglese.

In paleo non c'è una suddivisione specifica dei macronutrienti.
A questo [link](#) trovate tantissime ricette paleo.

CHETOGENICA

Nella dieta chetogenica invece è OBBLIGATORIO rispettare una rigida suddivisione dei macronutrienti:

70% grassi

25%-30% proteine

0%-5% carboidrati

Quando i carboidrati sono assenti, allora si definisce: cheto-carnivore.

Zero carboidrati??? Ma Elena, il cervello non funziona solo con il glucosio??? Trovate la risposta nell'[approfondimento](#) "il glucosio è la benzina preferita del corpo?"

In chetogenica gli unici carboidrati che si possono mangiare sono quelli che provengono da verdura e frutta. Ma attenzione, perché in ogni pasto sono concessi massimo 6/7 grammi di carboidrati, in quanto 7 grammi di carboidrati corrispondono al 5% di un pasto da 500 calorie.

7 grammi di carboidrati contengono 28 calorie

1 grammo di carboidrati contiene 4 calorie $7 \times 4 = 28$ calorie

28 calorie su 500 calorie di un pasto equivalgono al 5,6 % del fabbisogno calorico

$28 : 500 = 0,056 \times 100 = 5,6\%$

ATTENZIONE: non vanno bene tutta la frutta e la verdura perché alcune contengono TROPPI carboidrati

Guardate quanti carboidrati contengono 100 grammi di alimento crudo

Mandarini 17,6 g

Banana 17 g

Patate 16 g

Mela 10 g

Ananas 10 g

Mirtilli 10 g

Arance rosse 9,9 g

Carote 7,6 g

Melone 7,4 g

Lamponi 6,5 g

Zucca gialla 3,6 g

Pesca 5,8 g

Peperoni 4,2 g

Spinaci 2,9 g

Pomodori 2,8 g

Cavolfiore 2,7 g

Insalata 2,9 g

Lattuga 2,2 g

Cetrioli 1,8 g

Zucchine 1,7 g

Cicoria 1,7 g

Radicchio 1,6 g

Finocchi 1,5 g

Questi valori provengono dalle tabelle nutrizionali pubblicate dal [CREA](#)

La dieta chetogenica viene usata dal 1920 per curare i bambini epilettici farmacoresistenti. Chiunque vi dica che è pericolosa o che è una dieta iperproteica, sta affermando il falso.

La dottoressa Manuela Rigo tiene un corso online per imparare come impostare la dieta chetogenica. Il prossimo sarà a fine maggio. Potete trovare maggiori informazioni [qui](#).

C'è anche un bellissimo libro della dottoressa Stefania Cazzavillan "Supermetabolismo con la dieta chetogenica".

Abbiamo fatto diverse dirette sulla dieta chetogenica

[Chetogenica e tumori](#)

[Benefici chetogenica](#)

[Sette anni in chetogenica](#)

LOW-CARB

Low-carb significa alimentazione a basso contenuto di carboidrati. Anche se non esiste una definizione ufficiale, il consenso generale è "sotto 100 g di carboidrati al giorno". Nella dieta chetogenica si consumano circa 20 grammi di carboidrati, quindi è una dieta lowcarb.

100 grammi di carboidrati al giorno equivalgono a 400 calorie (1 grammo di carboidrati = 4 calorie
 $100 \times 4 = 400$ calorie)

ATTENZIONE: la maggior parte degli alimenti contengono un mix di proteine, grassi e carboidrati, guardate i macronutrienti presenti in 100 grammi di alimento crudo:

Alimento	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g	Riflessioni
Fesa di manzo	21,8	1,8	0	Presenti tutti aminoacidi essenziali
Uova	21,4	8,7	0	Presenti tutti aminoacidi essenziali
Pasta grano duro	13,5	1,2	72,7	Proteine = glutine
Riso integrale	7,5	1,9	77,4	Contiene più carboidrati della pasta
Lenticchie secche	22,7	1	51,1	Contiene più carboidrati che proteine
Cannellini secchi	23,4	1,6	45,5	Contiene più carboidrati che proteine
Merluzzo	17,3	0,6	0	Presenti tutti aminoacidi essenziali
Parmigiano reggiano	32,4	29,7	0,1	Che bomba di proteine!
Yogurt greco intero	6,4	9,1	2	Carboidrati = lattosio
Yogurt intero	3,8	3,9	4,3	Meglio lo yogurt greco
Pane bianco	8,1	0,5	59,5	Proteine = glutine
Pane integrale	8,5	1,3	44,1	Meno carboidrati di quello bianco

Per questo usare un app che tiene traccia di quello che mangiamo ci aiuta per comprendere quanti grassi, proteine e carboidrati consumiamo durante la giornata. Inoltre ci mostra quante calorie assumiamo e secondo me questo è fondamentale per la consapevolezza perché ci insegna a capire il valore energetico degli alimenti e quali nutrienti ci forniscono.

Certo se diventa un'ossessione, allora NON USATELA. Ma utilizzata serenamente è un grandissimo strumento perché ci fornisce informazioni e quindi ci aiuta a diventare consapevoli.

CARNIVORE

La carnivore è un'alimentazione dove sono presenti esclusivamente proteine e grassi animali. Quindi carne, pesce, uova e latticini da latte crudo solo se tollerati. La suddivisione di macronutrienti solitamente è 70% grassi e 30% proteine, quindi una chetogenica.

Centinaia di persone in tutto il mondo stanno risolvendo patologie da cui sono stati affetti per decenni grazie alla carnivore. A questo [link](#) trovate tantissime testimonianze.

Quando le patologie sono molto importanti le persone seguono la Lion Diet ovvero solo carne e grasso di ruminanti, sale e acqua. Niente altro. Sembra che questa alimentazione sia la dieta a eliminazione per eccellenza, perché elimina tutti gli alimenti che hanno effetti infiammatori sul nostro corpo. Potete trovare maggiori informazioni sul [sito](#) di Mikhaila Peterson. Mikhaila mangia solo manzo, agnello, bisonte, sale e acqua da cinque anni e ha guarito tutte le sue patologie. Lei soffriva di artrite reumatoide fin da bambina. Pensate che la sua malattia era così aggressiva che a soli 17 anni le hanno dovuto impiantare protesi articolari a polso e anca! Ha anche sofferto di una pesantissima depressione e preso psicofarmaci che non l'hanno aiutata. Oggi grazie alla Lion Diet sta bene ed è anche diventata mamma.

ANIMAL BASED

Simile alla carnivore ma con aggiunta di frutta e verdure/frutto. Le "verdure frutto" sono tutte quelle verdure che contengono semi: zucchine, zucca, cetrioli, pomodori, solanacee, etc. Ci sono persone che in animal based consumano anche miele.

MIA RIFLESSIONE

Io credo che l'alimentazione con cui il nostro corpo può stare bene dipenda principalmente da due fattori

- 1) il nostro livello di salute: stiamo bene? Abbiamo patologie? Siamo in sovrappeso?
- 2) quanta attività fisica facciamo

Se siamo in perfetta forma, abbiamo una buona massa muscolare e ci alleniamo con costanza allora i carboidrati non saranno un problema. Se siamo sedentari, sovrappeso, malati e magari anche insulino resistenti sarà necessario limitare il consumo di carboidrati.

Quando ero all'ultimo anno del liceo una mia compagna andò dal dietologo e perse svariati kg. Ricordo ancora che nella sua dieta erano presenti i carboidrati, ma pochissimi: 60 grammi a pasto. Solo ora mi rendo conto che fosse una low carb.

Se avete voglia a questo [link](#) trovate un'approfondimento sul perché io ritenga che l'alimentazione low carb sia la più appropriata al genere umano.

TRUCCHETTI

Se non siamo ancora pronti a modificare la nostra alimentazione, potremmo usare qualche truccetto per tenere sotto controllo la glicemia e quindi "limitare i danni". In questo modo non

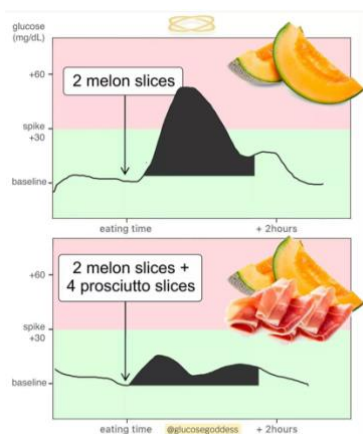
saremo stanchi dopo mangiato, non ci verrà fame poche ore dopo il pasto e il nostro umore sarà più stabile. La biochimica Jessie Inchauspé [@glucosegoddess](#) ha scritto un libro bellissimo sull'argomento "La rivoluzione del glucosio" dove spiega i danni legati alla glicemia alta e insegna dei trucchetti per tenerla sotto controllo:

- 1) Vesti i carboidrati ovvero non mangiarli mai da soli ma insieme a fibre, grassi e proteine.
- 2) Mangia prima le verdure, poi grassi e proteine e infine i carboidrati
- 3) Muovi il tuo corpo dopo il pasto, i muscoli useranno il glucosio che hai nel sangue
- 4) Dieci minuti prima di mangiare bevi un bicchier d'acqua con un cucchiaino di aceto (puoi anche mettere un cucchiaino di aceto nell'insalata)
- 5) Mangia frutta intera, mai succhi di frutta
- 6) Quando mangi zucchero (dolci o frutta) fallo alla fine del pasto, mai da solo come snack
- 7) Fai la colazione salata

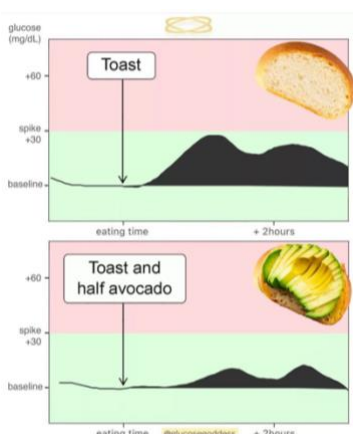
Questi sono i grafici con cui Jessie è diventata famosa (oggi ha 1,8 milioni di followers su Instagram) La curva con sotto l'area nera è l'innalzamento della glicemia. Nel grafico alto vediamo la soluzione classica, in quello basso il trucchetto.

In questi primi 3 grafici vediamo il trucchetto "vesti i carboidrati"

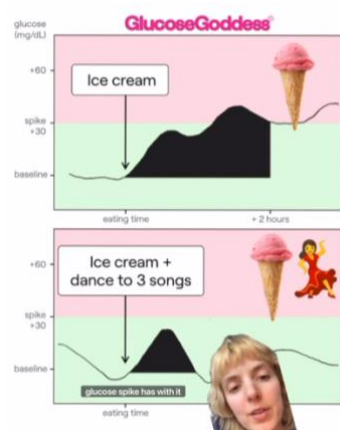
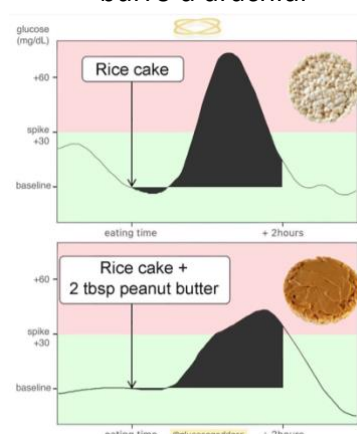
Melone vs Prosciutto e melone



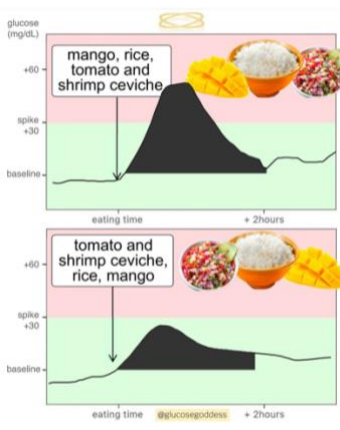
Toast vs Toast con avocado



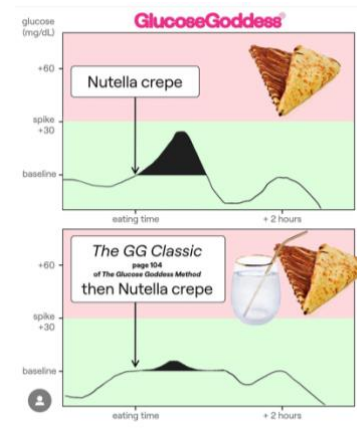
Galletta vs Galletta con burro d'arachidi



Muovi il tuo corpo

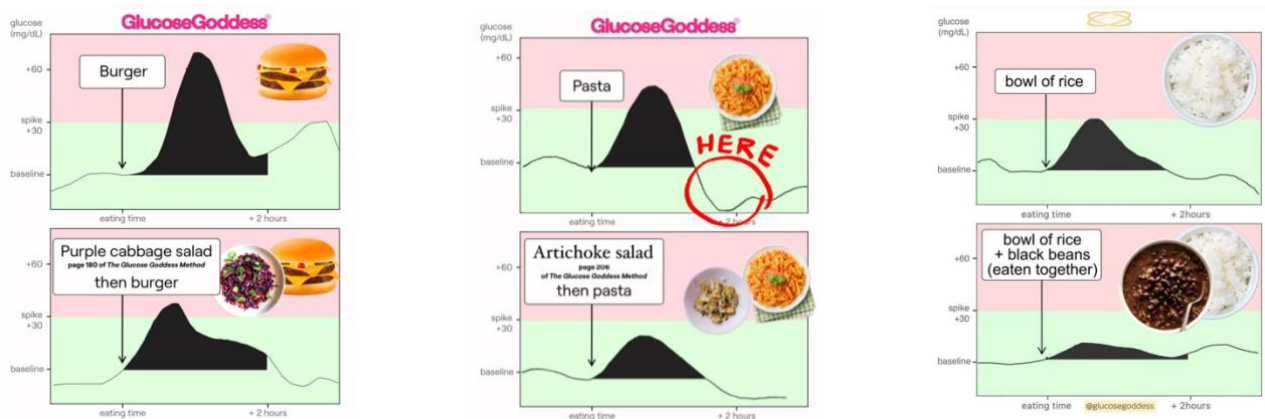


Cambia l'ordine



Prima 1 cucchiaino di aceto

Qui vediamo il trucchetto “mangia prima le fibre, magari con un cucchiaino di aceto!”



I trucchetti di Jessie possono essere usati anche quando abbiamo voglia di “sgarrare”. In questi momenti non vi viene voglia di mangiarvi una mega grigliata di carne, ci sono sempre di mezzo i carboidrati! Quindi i trucchetti di Jessie sono PERFETTI!

FRUTTA SECCA

La frutta secca

- 1) Contiene moltissimi grassi poliinsaturi che si ossidano facilmente creando infiammazione nel corpo
- 2) È molto buona, quindi è facile mangiarne troppa e assumere troppe calorie. Guardate quante calorie contengono 100 g di...

Mandorle 628 kcal

Nocciole 671 kcal

Noci 702 kcal

Macadamia 751 kcal

Ne approfitto per ricordare che le arachidi sono dei legumi, infatti crescono in un baccello. Però sono legumi un po' speciali perché contengono il 50% di grassi, mentre gli altri legumi ne contengono pochissimi. Per questo le associamo alla frutta secca, che invece è ricchissima di grassi. Ed è per la medesima ragione che esistono le creme spalmabili fatte con arachidi, nocciole, mandorle, etc e non di lenticchie!



VORREI AVERE UN MENU DA SEGUIRE

Se vi piacerebbe avere un menu da seguire, nelle prossime settimane ci saranno diverse interessanti possibilità:

- Il 21 aprile partirà la Challenge Low Carb della dottoressa [Cristina Tomasi](#) con 2 settimane di menu low carb (e relative ricette)
- Entro fine aprile uscirà il libro "Animal Based" della dottoressa [Manuela Rigo](#) e del dottor [Matteo Dimo](#) con 4 settimane di menu animal based
- In aprile partirà anche Olistica della naturopata [Claudia Zannini](#) con 3 settimane di menù low-carb. Consiglio si evitare le ricette con i legumi: non vi servono a niente e infiammano il vostro intestino.

Se avete bisogno di idee immediate, sul sito [Top Life Project](#) della dottoressa Cristina Tomasi trovate 2 libri interessanti: Colazione low-carb e Ricette low-carb. Con il codice LIVEBETTER (valido fino al 20 aprile) potete acquistarli con 20% di sconto. Attenzione: Il 15 aprile uscirà un nuovo libro e si apriranno le iscrizioni alla challenge

ALLENAMENTO

Muovere il corpo è fondamentale, ma aumentare la nostra massa muscolare è ancora più importante. In [questo](#) studio "Vivere a lungo e prosperare: l'importanza della muscolatura per un sano invecchiamento" viene spiegato il perché. Vediamolo insieme.

A 80 anni un essere umano ha perso circa il 30% della sua massa muscolare. Questa perdita è aggravata dall'inattività fisica e da una nutrizione povera in proteine.

La perdita di massa muscolare (sarcopenia) e densità ossea (osteopenia) sono la causa di diversi problemi clinici che si manifestano in tarda età: perdita di funzioni motorie, perdita di equilibrio, aumento del rischio di osteoartriti, cadute e fratture.

Le persone con maggior forza muscolare vivono più a lungo e hanno una maggior probabilità di sopravvivere a un eventuale tumore. Le persone con buona capacità cardio respiratoria hanno una maggiore aspettativa di vita.

A questo punto i ricercatori si domandano: quali sono i fattori che ci aiutano a preservare la massa muscolare? L'allenamento di forza e un adeguato consumo di proteine.

È stato osservato che l'allenamento di forza negli anziani migliora l'equilibrio (riducendo la paura e la probabilità di cadute) e le funzioni cognitive, diminuisce il tempo necessario per alzarsi e mettersi in piedi, diminuisce il rischio di ricoveri, aumenta la velocità dell'andatura e soprattutto migliora la qualità della vita.

Le proteine sono un macronutriente essenziale al mantenimento della massa muscolare e della densità ossea. C'è una forte evidenza che l'attuale dose giornaliera consigliata di 0,8 g/kg sia insufficiente per stimolare la sintesi proteica negli anziani. Diversi studi dimostrano che consumare almeno 1,5 g/kg determina una buona stimolazione della sintesi proteica.

Dallo studio health ABC è emerso che gli individui che consumano il 19% di proteine perdono il 40% in meno di massa muscolare rispetto a coloro che consumano l'11% di proteine.

C'è evidenza che un maggior consumo di proteine aumenti anche la densità ossea.

Infine lo studio fa anche un'importante precisazione: l'idea che un'alimentazione ricca di proteine possa acidificare il sangue e causare una perdita di calcio dalle ossa con conseguente osteoporosi è stata smentita da numerose metanalisi ([1](#), [2](#), [3](#), [4](#))

In periodi di restrizione calorica per preservare la massa muscolare è fondamentale consumare un adeguato quantitativo di proteine.

Mia riflessione personale: la questione proteine è fondamentale per la nostra salute. Vi invito quindi ad approfondirla fino a quanto l'avrete perfettamente compresa. Se volete potete cominciare da questo [approfondimento](#).

Il collagene deve essere conteggiato nell'introito giornaliero di proteine.

L'anno scorso avevo fatto un video dove mostro come mi alleno, lo trovate [qui](#). Lo farò mettere anche su [YouTube](#) entro domani martedì 11/04. (in questo video ero meno rotondetta di adesso!)

PROFILI PER ALLENAMENTO

Carlotta Gagna e Train in Pink

<https://www.instagram.com/traininpink/>

Federica Costantini DolciSenza Burro e FFL Federica Fitness Library

<https://www.instagram.com/federicaconstantini/>

Selene Gisella e SPG

<https://www.instagram.com/selenegenisella/>

Federica Accio e In Forma con Fede con la sua ginnastichina

<https://www.instagram.com/informaconfede/>

15% sconto con il codice LIVEBETTER

Stefania SugarFree

<https://www.instagram.com/stefaniasugarfree/>

Andrea Pozzi fisioterapista

<https://www.instagram.com/andreapozzi.fisioterapia/>

Sara Compagni di Sara postura da paura

<https://www.instagram.com/sara.postura.da.paura/>

Micaela Martinis e il suo metodo showgirl (interessante datele un'occhiata)

https://www.instagram.com/micaela_martinis_/

Allenamento sui principi della danza

<https://balley.it/>

PILATES

Paola Pilates (BRAVISSIMA! Pensate che è figlia di una cliente Live Better)

https://www.instagram.com/paola_pilates/

Giorgia Milano

<https://www.instagram.com/pilatescongiorgia/>

Alice Pilates (lei è una mia amica, è molto brava e MOLTO dolce. Ha tanti allenamenti su YouTube)

<https://www.instagram.com/alice.pilates/>

Pilates in cloud

<https://www.instagram.com/pilatesincloud/>

YOGA

La Scimmia Yoga

https://www.instagram.com/la_scimmia_yoga/

Lizen

https://www.instagram.com/lizen_yoga_academy/

Milena Maltoni

<https://www.instagram.com/michela.maltoni/>

Denise Dellagiacoma

<https://www.instagram.com/denisedellagiacoma/>

Yoga Acedemy

https://www.instagram.com/yoga_academy/

Yome

https://www.instagram.com/yome_digital/

DISCIPLINA

“Quando un uomo può controllare la sua vita, i suoi bisogni fisici e il suo sé inferiore, si eleva”
Muhammad Ali

Potremmo dire che ognuno di noi ha un sé inferiore e un sé superiore e che questi due sé sono in battaglia costante tra di loro. Quando ero piccola mia nonna mi diceva sempre che avevo un angioletto sulla spalla destra e un diavoletto su quella sinistra e che io dovevo ascoltare solo l'angioletto.

La disciplina è una delle quattro virtù stoiche insieme a saggezza, giustizia e coraggio. Aristotele descrisse le virtù come un'arte, un'abilità da apprendere, come una professione o uno sport.

La disciplina non è la privazione di qualcosa ma il comando di sé stessi (fisicamente, mentalmente e spiritualmente) esigendo il meglio di sé stessi, anche quando nessuno guarda, anche quando potremmo fare meno. Se non impariamo a padroneggiare noi stessi, saremo dominati da qualcos'altro (cibo, fumo, alcol, droghe, sesso, ...) o da qualcun altro.

La disciplina si può allenare. Se osservate la vostra vita sono certa che anche voi abbiate "settori" in cui siete molto disciplinate/i e altri in cui non lo siete per niente. Io per esempio sono molto disciplinata nel lavoro e sono un DISASTRO nell'alimentazione. Il fatto di essere disciplinati in un settore dimostra che siamo forniti di quell'abilità. Quindi basta imparare ad applicarla anche negli altri settori.

Ricordiamoci che l'unico segreto per raggiungere un obiettivo è continuare a provarci!

La disciplina è un'abilità fondamentale da sviluppare perché "determina il nostro destino". Sì lo so sembra un po' drammatica come frase, però se ci pensate è proprio così. Se non abbiamo disciplina nell'alimentazione, ingrasseremo. Se non alleniamo il nostro corpo, perderemo massa muscolare. Il comportamento A causerà B. Quindi se vogliamo ottenere un risultato diverso, basterà cambiare comportamento.

Purtroppo a volte un determinato comportamento ha radici profonde nella nostra psiche. Quindi anche se potrebbe sembrare semplice cambiare comportamento "mangio solo quando ho fame" in realtà è DIFFICILISSIMO. Però ci sono tantissimi esempi di persone che hanno fallito innumerevoli volte e poi ci sono finalmente riuscite. Questo dimostra che l'unico segreto è continuare a provarci!

Per esempio: Eisenhower a 58 anni smise di fumare da giorno all'altro. Aveva fumato 3 pacchetti di sigarette al giorno per quarant'anni.

Chiaramente si può anche prendere in considerazione di farsi supportare da un percorso con uno psicologo.

Anche in fatto di disciplina ci sono dei trucchetti. Io solitamente mangio bene tutto il giorno, quello che mi frega è la sera... Perché la forza di volontà diminuisce durante la giornata. Per questo la mattina è il momento migliore per inserire attività positive nella nostra vita come per esempio allenarsi. La mattina la nostra forza di volontà è al massimo! E poi la mattina presto non ci sono distrazioni. È per questo che tantissime persone oggi si svegliano presto e hanno una "morning routine" (routine del mattino).

ESERCIZI PER ALLENARE LA DISCIPLINA

E quando arriva quella voglia irrefrenabile di fare una cosa di cui poi ci pentiremo??? Possiamo fare qualcosa? Sì, certo!

Prima di tutto possiamo evitare di giudicare quel bisogno irrefrenabile. Perché è la soluzione migliore che abbiamo trovato in passato per sopravvivere in un momento emotivamente difficile. Quindi quel comportamento ci è stato MOLTO utile in passato, non detestatelo.

È fondamentale imparare a volerci bene, anche se ci sono cose di noi che "non vanno bene".

ESERCIZIO: 7 MINUTI

Per imparare la disciplina bisogna imparare a gestire la frustrazione che deriva dal posticipare qualcosa. Qui ci aiuta l'esercizio dei 7 minuti o multipli.

Esempio: voglio mangiarmi tutto il pacchetto di caramelle.

Ok, ma lo mangerò tra 7 minuti. Metto un timer (ormai ce l'hanno tutti i telefoni)

L'idea è quella di non dare seguito immediato alla nostra esigenza ma imparare a controllarla, contenerla e gestirla. Senza il divieto assoluto di farla. Durante i 7 minuti cerco di osservare la situazione:

- Ho veramente fame?
- Perché voglio le caramelle? Ho bisogno di una pausa? Di staccare? Di distrarmi dai pensieri?
- Mangiare le caramelle mi darà una soddisfazione momentanea, ma dopo mi pentirò come al solito... non posso trovare un altro modo di supportarmi?

Se passati i 7 minuti la voglia sarà ancora così irrefrenabile, allora mangerò le caramelle. Magari invece non ne sentirò più il bisogno. Quando capiterà la prossima volta dovrò aspettare 7 x 2 ovvero 14 minuti, quella dopo 21 minuti, poi 28 minuti, etc...

ESERCIZIO: SURFARE L'ONDA

Ho preso la descrizione di questo esercizio di mindfulness [qui](#)

Questa tecnica di consapevolezza è stata originariamente creata dal professor Alan Marlatt per il trattamento delle dipendenze. L'idea alla base è che gli impulsi vadano e vengano in una maniera molto simile alle onde del mare. Quando sentiamo un impulso – che si tratti di mangiare un cibo non previsto dalla nostra dieta, arrabbiarci con qualcuno che ci ha irritato o intraprendere un'azione che sappiamo avrà un esito indesiderato – crediamo di avere solo due scelte: cedere all'impulso o resistere.

Il problema è che l'impulso, proprio come un'onda, è lì, che ci piaccia o no. Quando resistiamo a un impulso e lottiamo contro di esso, affoghiamo. Siamo in balia dell'onda. Per questo motivo interrompere un'abitudine è così impegnativo. Resistere non è meglio che cedere. In molti casi resistere all'impulso lo rende peggiore.

Allora, qual è la soluzione?

La terza via: mantenere la calma e cavalcare l'onda! Gestire l'impulso!

Osservando l'onda, le toglieremo potere. Scegliamo di surfare l'onda, piuttosto che esserne travolti. Ecco come farlo:

Passo 1: Identifica la posizione dell'impulso.

Da dove viene l'impulso? Dove lo senti nel corpo? Ad esempio, se l'impulso è quello di mangiare un dolce, l'impulso potrebbe essere avvertito sulla lingua, aumentando la salivazione in bocca. Se l'impulso è quello di insultare qualcuno che ti ha fatto arrabbiare, l'impulso potrebbe avere origine nell'intestino o forse nella zona del cuore. Una volta identificato da dove sta arrivando, porta la tua attenzione a quella zona e ai dettagli che emergono. *Quali sensazioni provi? Noti sensazioni di calore, pressione, formicolio, energia, disagio?* Raccogli più dettagli possibili. Se stai avendo difficoltà a non cedere all'impulso, in verità stai aggiungendo complessità a questo passaggio. Descrivi le sensazioni a voce alta. Usa esempi o metafore per spiegarlo. Muovi il tuo corpo mentre

lo descrivi. Mantieni l'attenzione sul fatto che l'impulso è semplicemente un'esperienza che stai vivendo, non definisce chi SEI: in questo modo gli togli potere.

Passo 2: Sposta la tua attenzione sul respiro. Dopo aver identificato le sensazioni specifiche del tuo impulso, sposta l'attenzione sul tuo respiro. Nota come la respirazione è correlata all'impulso. *La tua respirazione è veloce o lenta? Superficiale o profonda? Attraverso il naso o la bocca?*

Passo 3: Sposta la tua attenzione sull'impulso. Spostare l'attenzione influenza l'esperienza dell'impulso, come se cambiasse la grandezza o la portata dell'onda. Sposta nuovamente l'attenzione sul respiro per 5 secondi e poi ancora sull'impulso. Nota ancora una volta qualsiasi differenza.

Passo 4: Anticipa la caduta dell'onda. Tutte le onde si alzano e si abbassano, e anche il tuo impulso diminuirà. Mentre continui a osservare il tuo impulso, anticipa l'inevitabile riduzione dell'onda. Noterai il passaggio del picco e l'onda che inizia ad abbassarsi, e con essa il sollievo dalla sensazione dell'impulso.

ESERCIZIO: ORDINARE I PENSIERI IN SCATOLE

Un'altra ottima attività per creare consapevolezza e differenziare pensieri, sensazioni ed emozioni è *l'ordinamento in scatole*.

Può essere eseguita in unione a una respirazione rilassante o alla scansione del corpo. Svolgendo questa pratica ci accorgiamo che la nostra mente è in grado di identificare e separare i pensieri, e così facendo possiamo separare noi stessi dai pensieri ed evitare di personalizzarli. L'esercizio aiuterà la nostra mente anche a imparare come concentrarsi sul momento presente (e non sul passato o sul futuro).

Ecco i passaggi da seguire:

Posizione e timer. – Mettiti in una posizione comoda e imposta un timer per almeno 5 minuti.

Respirazione. – Concentrati sulla respirazione senza tentare di cambiarla.

Pensieri, sensazioni, emozioni. – Mentre ti ritrovi in questo stato rilassato nota ogni pensiero, sensazione o emozione che potrebbe emergere.

Tre scatole. – Ogni volta che compare qualcosa, immagina di metterlo in una delle tre scatole nella tua mente. Immagina queste tre scatole con un'etichetta ciascuna: *pensieri, sensazioni, emozioni*.

Niente giudizio. – Non giudicare i pensieri, le sensazioni o le emozioni mentre continui a concentrarti sul tuo respiro. Il tuo unico ruolo è quello di essere in grado di identificarli e metterli nelle scatole appropriate man mano che compaiono.

Quando suona il timer, fai un respiro profondo e riprendi la tua giornata.

Nella diretta di martedì 11/04 alle ore 13:00 Simone Fusco che ci insegnerà anche un esercizio di respirazione per aiutarci in questi momenti "difficili". Poi lo inserirò in questo documento.

LETTURE CONSIGLIATE

Potreste approfittarne per leggere tutti gli approfondimenti Live Better.

Oppure nella prossima pagina trovate diversi libri su svariati argomenti

E poi sono sicura che a casa avrete diversi libri che volete leggere da tempo, approfittatene! Basta siano libri da cui possiate imparare qualcosa. Non romanzi.

Alimentazione

La rivoluzione del glucosio, Jessie Inchauspé

Nutrizione e degenerazione fisica, Weston A. Price

Curare la psoriasi, Federica Cavallini e Paolo Antolini

La paleo dieta, Robb Wolf

Supermetabolismo con la dieta chetogenica, Stefania Cazzavillan

Colesterolo? Sì, grazie, Uffe Ravnskov

Carbo – Loop, Pietro Mignano e Erik Gozzo

Psicologia

Di troppo amore, Ameya Canovi

Di troppa (o poca) famiglia, Ameya Canovi

Filosofia stoica

Discipline is destiny, Ryan Holiday

L'arte di conoscere se stessi, Marco Aurelio (traduzione Mario Scaffidi Abbate)

Manuale, Epitteto (a cura di Enrico Maltese, edizioni Garzanti)

Come essere stoici, Massimo Pigliucci

Evoluzione personale

Il potere di adesso di Eckhart Tolle