

Buongiorno a tutti!

Intanto GRAZIE per essere qui a leggere questo pdf.

Inizio con una breve premessa: fin da quando ero piccola ho sempre avuto un sogno: cambiare il mondo. Crescendo ho compreso che “cambiare il mondo” non è l’impresa eroica che io avevo sempre immaginato... in realtà il mondo cambia ogni giorno in base alle scelte che facciamo noi esseri umani. Ho anche compreso che se vogliamo che il mondo evolva positivamente, è necessario che le nostre scelte siano consapevoli. Per fare scelte consapevoli è necessario essere informati.

Quindi questo percorso fornirà delle azioni da eseguire, ma come eseguirle è una vostra scelta. Facciamo un esempio: è fondamentale fare due allenamenti per aumentare la massa muscolare, ma quale sia l’allenamento da fare lo deciderete voi. Idem con l’alimentazione. Non siete stanchi che qualcuno vi dica cosa fare? Non vorreste avere voi le redini della vostra vita? Sì, questa indipendenza costa un po’ di fatica... ma è la vostra vita, la cosa più preziosa che abbiate!

Sul sito trovare un altro pdf con indicazioni su alimentazione e allenamento, ma soprattutto esercizi per gestire i momenti difficili. C’è anche la scheda giornaliera da compilare.

PERCHÉ

“Il prezzo della disciplina è nulla rispetto al prezzo del rimpianto” Robin Sharma

La disciplina determina il nostro destino perché ci permette di raggiungere i nostri obiettivi (lavoro, educazione, famiglia, crescita personale, salute, allenamento, etc)

Avere disciplina significa...

- fare quello che pensiamo, **senza reagire in base a come ci sentiamo**
- sostituire i “dovrei” con i “**voglio**”
- impegnarsi nel presente per **costruire il futuro che desideriamo**

Autodisciplina, forza di volontà, autocontrollo, risoluzione, determinazione, diligenza e costanza. Nessuna di queste qualità caratteriali sono prodotte per caso e non hanno nulla a che vedere con la genetica. Questi valori sono deliberatamente coltivati da chi desidera migliorare. **Quando una persona forma queste caratteristiche acquisisce la capacità di forgiare il suo destino attraverso la saggezza e la perseveranza.**

La volontà è il ponte tra il mentale e il fisico. È quello che trasforma i nostri desideri in realtà.

COSE PRATICHE

Ho creato un gruppo Whatsapp. Io non gestirò, ma chiaramente partecipo. È un esperimento. Voglio vedere se può essere utile. Vediamo cosa succede. L’idea è che vi auto gestiate. Per accedere al gruppo clicca questo [link](#). (Nelle prossime pagine quando vedi delle parole in azzurro sottolineate significa che le puoi cliccare e ti apriranno una pagina in internet)

Vi consiglio di scaricare l’app FAT SECRET per tenere traccia di cosa mangiate. Quando inserite un pasto lo potete salvare come ricetta così se doveste ripeterlo avrete già tutte le info salvate. Se

inserite nel campo descrizione RICETTELB (tutto attaccato) dovremmo riuscire a visualizzarlo tutte. In questo modo è come se ci creassimo un ricettario fatto da noi.

COSE DA FARE dettagli sotto

- 1) Quando ti svegli ripeti 30 volte grazie.
- 2) Immaginati come vorrai essere
- 3) Scrivi una cosa accaduta ieri prima per cui sei grata/o
- 4) Fai almeno 30 minuti di attività fisica
- 5) Mangia sano. No sgarri.
- 6) Dedica 15 minuti a leggere un libro che ti insegni qualcosa
- 7) Rivedi la giornata di oggi
- 8) Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno
- 9) Se vuoi puoi aggiungere un'attività tu, come per esempio: non usare il cellulare fino a quando si inizia a lavorare.

DETTAGLI

- 1) **30 volte grazie:** ripeti velocemente 30 volte grazie. Non c'è bisogno che ci metta alcuna intenzione. Mentalmente o ad alta voce.
- 2) **Immagina come sarai:** non so se è capitato anche a voi, ma ogni volta che dimagrivo, quando finalmente guardandomi allo specchio mi piacevo, ZAC iniziavo a boicottarmi e riprendevo il peso che avevo perso... Questo comportamento è una difesa della nostra mente, perché non riconosce la forma della persona che siamo diventate/i. Visualizzarci come saremo ha proprio questo scopo: fornire alla mente una nuova immagine di noi stesse/i, così che quando anche nella realtà saremo diverse/i, la mente non si spaventerà.
- 3) **Sii grata/o:** ogni giorno accadono cose belle, ma raramente ce ne accorgiamo. Questo esercizio serve proprio a farci prendere consapevolezza che nella vita abbiamo tante cose di cui possiamo essere grate/i.
- 4) **Muoviti:** il nostro corpo è fatto per muoversi. Si è mosso per milioni di anni e adesso si ritrova fermo per praticamente tutta la giornata. Ritagliati 30 minuti e fallo muovere. Come vuoi: cammina, balla, corri, alza i pesi, fai pilates, yoga, non importa, basta che si muova! Almeno due volte alla settimana sarebbe una gran cosa fare un allenamento per aumentare la tua massa muscolare. I muscoli sono meravigliosi:
 - Ci aiutano a gestire meglio il glucosio che deriva dai carboidrati che ingeriamo
 - Sono una riserva di aminoacidi
 - Ci allungano la vita
 - Ci tengono in salute
 - Ci permettono di mantenere una buona mobilità anche da anziani
 - Ci fanno consumare più calorie

ATTENZIONE: domenica non è necessario allenarsi. Puoi riposare anche un altro giorno in settimana nel caso tu faccia i turni e ti sia più comodo così.

Negli approfondimenti trovi tanti profili che puoi seguire per allenarti.

Se puoi permettertelo, prendi 3 o 4 lezioni con un personal trainer che ti insegni i movimenti corretti. Se non puoi permettertelo online trovi ottime spiegazioni su come bisogna eseguire un esercizio. Dedica del tempo a imparare come eseguire un esercizio, è fondamentale!

- 5) **Mangia sano:** puoi scegliere l'alimentazione che vuoi e che più si allinea con i tuoi gusti. L'importante è che tu consumi un determinato quantitativo di proteine. Per capire quante proteine mangi, è necessario utilizzare un' app, che ti permetterà di renderti conto anche della suddivisione di macronutrienti e del tuo introito calorico. Se usiamo tutte/i Fat Secret forse possiamo condividere le ricette.
Il quantitativo di proteine giornaliero è un numero assoluto e andrebbe calcolato in base a diversi fattori. Comunque un buon numero è 1,5 g di proteine per ogni kg di massa corporea. Se vuoi approfondire l'argomento puoi leggere questo mio [approfondimento](#) sulle proteine. Il collagene è da conteggiare tra le proteine assunte giornalmente.
Sgarri: che brutta questa parola... Se mangiamo pulito con costanza ogni tanto possiamo mangiare anche alimenti meno puliti. Nell'approfondimento sull'alimentazione ci sono dei trucchetti affinché questo non faccia troppi danni. Il segreto sta sempre nella moderazione.
- 6) **Impara qualcosa:** leggere un romanzo non vale, bisogna scegliere un libro che ci arricchisca: crescita personale, un saggio, studiare una lingua. Io per esempio farò una lezione di tedesco ogni giorno. Anche questa attività può non essere fatta la domenica o il tuo giorno di riposo.
- 7) **Rivedi mentalmente la giornata:** di cosa sono soddisfatta/o? Riconosciamolo e diamoci anche una bella pacca sulla spalla: "Complimenti! Vai alla grande! Continua così!"
Quest' azione è FONDAMENTALE perché la maggior parte di noi è bravissima a sgridarsi quando facciamo un errore, ma quando raggiungiamo un obiettivo non ce lo riconosciamo mai, perché è quasi "cosa dovuta". C'è una bellissima frase di Paulo Coelho "il guerriero della luca festeggia oggi le sue battaglie di ieri per avere più forze nelle battaglie di domani".
Cos'ho fatto di cui non sono particolarmente soddisfatta/o? Farti il cazziatone non serve a nulla. Analizza perché è andata così e come avresti potuto agire diversamente. In questo modo se ti dovesse ricapitare una cosa simile, la tua mente ha già un piano B. Esempio: oggi non sono riuscita ad allenarmi perché ho continuato a rimandare e poi è finita la giornata. Domani mi sveglio e mi alleno subito!
Quando Non siamo soddisfatti di noi, cerchiamo di NON avere verso noi stessi l'atteggiamento della matrigna d Cenerentola, ma piuttosto quello di un nonno/a amorevole "non ti preoccupare piccola/o, domani potrai fare diversamente!"
- 8) **Bevi almeno due litri di acqua:** il tuo corpo implora acqua.
- 9) **Se volete potete aggiunge un'attività:** per esempio "non guardare il telefono fino alle 9"

Ogni settimana ci sarà un jolly da giocare per non aver eseguito una di queste azioni. Nella scheda al posto della crocetta mettere una stellina.

Nei giorni di riposo mettere un cuoricino sulle attività allenamento e

CONSIGLIO: organizzati e fai quante più cose la mattina prima di iniziare la giornata. La mattina presto nessuno ci disturba e possiamo organizzarci come vogliamo. Il mattino ha l'oro in bocca.

DURATA TRAINING: martedì 11 aprile - domenica 11 giugno 2023

P.S. Quando si fanno le cose in gruppo si crea l'energia del gruppo che spesso sostiene e facilita i partecipanti.