

Dimagrire rimanendo felici

La gestione del peso è un tema ricorrente per molte persone.



Hai provato a **perdere peso** in passato trovandoti sempre al punto di partenza rimettendo su i chili di troppo?

Forse sei così stufa di aver perso tanto tempo cercando di dimagrire, che hai rinunciato a riprovarci ancora!

Purtroppo però la tua **voglia di dimagrire e stare meglio** non è passata e ti senti in colpa per ciò che mangi e per le tue cattive abitudini.

Come raggiungere un equilibrio nella gestione del peso.

Ognuno di noi ha i suoi programmi personali e credenze che creano abitudini e comportamenti in tema di alimentazione.

Anche se ci sono molte soluzioni e diete da seguire, queste non tendono a durare a lungo termine se non si lavora a livello più profondo.

Il tuo corpo e la mente hanno bisogno di tempo per sostituire vecchi schemi alimentari con nuovi modelli alimentari.

Per perdere peso non devi morire di fame.

Una falsa credenza è che si deve “morire di fame” con **diete che sottraggono cibo dalla nostra alimentazione.**

Questo crea una sensazione di mancanza nella nostra mente subconscia che vede il cibo come una sorta di nemico!

Capisci che una tale sensazione non avrà certamente un buon influsso sul nostro organismo e sulla **gestione del peso**.

Si tratta solo di fare le scelte giuste senza maltrattarci.

E 'stato scientificamente provato che più si cerca di fare qualcosa in cui non si prova piacere, più è probabile fallire.

Entra in sintonia con il tuo stomaco per la gestione del peso.

Se questo grida per i dolori della fame lascia che abbia qualcosa da mangiare.

È possibile avere successo nella gestione del peso senza morire di fame, dipende solo da ciò che si mangia.

Se si segue un **regime alimentare disintossicante**, si possono mangiare una quantità sufficiente di alimenti da **sentirci sazi e dimagrire** allo stesso tempo.

Siamo già carichi di preoccupazioni per il nostro stato fisico, non è necessario aggiungere **ansia!**

Datti il tempo di adattarti a qualsiasi nuovo regime.

Non essere duro con te stessa se non perdi un chilo alla settimana!

La cosa più importante è notare eventuali **abitudini alimentari emotive**.

Se scopri di **avere bisogno costantemente di cibo** quando sei annoiato, ti senti solo, depresso, sappi che la sensazione di fame sarà ancora lì anche dopo aver mangiato.

Anzi si potrebbe finire per sentirsi ancora peggio per il senso di colpa!

Impara a essere gentile con te stessa quando ti guardi allo specchio.

Tante volte le persone credono che se perdono peso saranno più felici, più sexy, avranno più amici, relazioni e più rispetto.

Tutte queste cose si possono avere solo se prima si impara a trovare l'equilibrio interiore.

Se si impara ad amare ciò che si è. Questa è una grande sfida per tante persone, ma è importante per ottenere la qualità di vita che si sta cercando e che non si può ottenere solo se si perde peso.

Personalmente ho trovato in **C9 della Forever Living** un ottimo compagno di avventura quando ho bisogno di detossinare il mio organismo e riconquistare sane abitudini alimentari.

Il Clean 9 ti guiderà in un morbido processo detox che ti farà tornare in forma e piena di energia!

Se vuoi rimanere in contatto, ti invito ad iscriverti alla mia Community.

Acquista diventando Cliente Club.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine di almeno 50 euro.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.



Vuoi avere uno sconto che va dal

15% al 30% sui prodotti Forever Living?

Oggi puoi diventare **Cliente Premium della Forever Living Products.**

Il **Cliente Premium** è colui che procede all'acquisto di prodotti Forever Living pari o superiore a 1 Case Credit (circa 300 euro) **beneficiando subito del 15% di sconto.**

Ha facoltà di evolvere in Cliente Gold cumulando 2 Case Credits (circa 600 euro) totali nell'arco di 1 o 2 mesi solari consecutivi.

Il Cliente Gold beneficia dello sconto del 30%.

Acquista diventando Cliente Premium.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.



La differenza tra la fame emotiva e la fame fisica

Cos'è la fame emotiva?



Non sempre si mangia per soddisfare la fame.

Ci rivolgiamo al cibo anche per soddisfare i nostri bisogni

emotivi, **alleviare lo stress**, o come ricompensa.

Purtroppo, il mangiare in maniera emotiva non risolve i problemi esistenziali ma di solito fa sentire peggio.

Il risultato è che, non solo la causa del problema emotivo rimane, ma ci si sente anche in colpa per aver mangiato troppo.

Imparare a riconoscerne le motivazioni del nostro comportamento è il primo passo per liberarsi dal **mangiare compulsivo** e cambiare le abitudini che hanno sabotato le nostre diete in passato.

Capire la fame emotiva.

Se hai trovato lo spazio per un dessert anche se eri già pieno o per una vaschetta di gelato quando ti sentivi un pò giù, hai già sperimentato la fame emotiva.

Stai semplicemente usando il cibo per sentirti meglio, per colmare i tuoi bisogni emotivi, piuttosto che per nutrirti.

Mangiare come ricompensa dopo una giornata di lavoro o per festeggiare non è necessariamente una cosa negativa, ma quando il meccanismo è quello di aprire il frigorifero ogni volta che sei arrabbiato, solo, stressato, esaurito o annoiato, il rischio è di rimanere bloccati in un ciclo malsano in cui il vero problema resta irrisolto.

La fame emotiva non può essere soddisfatta con il cibo.

La differenza tra la fame emotiva e la fame fisica.

Prima di potersi liberare dal ciclo del mangiare emotivo, è necessario imparare a distinguere tra la fame emotiva e il vero appetito.

Questo può essere più difficile di quanto sembri, soprattutto se si utilizza regolarmente il cibo per affrontare le emozioni.

La fame emotiva può essere potente.

Come risultato, è facile scambiarla per fame fisica. Ma ci sono indizi che ci possono aiutare nell'indagine.

La fame emotiva si accende improvvisamente.

Ti colpisce in un istante ed è travolgente e urgente.

La fame fisica, d'altra parte, si accende più gradualmente.

La voglia di mangiare non si sente con disperata urgenza e non richiede soddisfazione immediata (a meno che non hai mangiato per un tempo molto lungo).

La fame emotiva brama specifici cibi consolatori.

Quando si è fisicamente affamati, quasi tutto va bene, inclusi cibi sani come le verdure.

Ma la fame emotiva brama **cibi grassi** o snack zuccherati che forniscono una scarica istantanea.

La fame emotiva porta spesso a mangiare in modo insensato.

Prima che te ne accorga, hai mangiato un intero sacchetto di patatine o un'intera vaschetta di gelato senza realmente prestarci attenzione o godendo del sapore.

Quando stai mangiando in risposta alla fame fisica, sei in genere più consapevole di quello che stai facendo.

Nella fame emotiva non sei soddisfatto fin quando non sei pieno.

Continui a volere sempre di più, fino a mangiare finché non sei a disagio.

Nella fame fisica, d'altra parte, non ha bisogno di essere satollo. Ti senti soddisfatto quando lo stomaco è pieno.

La fame emotiva non si trova nello stomaco.

Piuttosto che nella pancia attraverso una fitta allo stomaco, si sente come un desiderio che genera dalla tua testa.

La fame emotiva porta spesso sensi di colpa e vergogna.

Quando si mangia per soddisfare la fame fisica, è improbabile sentirsi in colpa o vergognarsi, perché si sta semplicemente dando al corpo ciò di cui ha bisogno.

Se ti senti in colpa dopo aver mangiato, è probabile che in fondo non hai mangiato per motivi nutrizionali.

Come abbandonare l'impulso della fame emotiva.

Quando sei forte fisicamente, rilassato e ben riposato, sei in grado di gestire gli alti e bassi che la vita inevitabilmente ti mette di fronte.

Quando sei esaurito e sopraffatto dagli impegni ogni piccolo incidente di percorso ha il potenziale per mandarti fuori dai binari e dritto verso il frigorifero.

L'esercizio fisico, il sonno e altre sane abitudini di vita ti aiuteranno a superare momenti difficili, senza mangiare emotivamente.

Fai dell'esercizio fisico quotidiano una priorità.

L'attività fisica fa miracoli per il tuo umore e il livello di energia, ed è anche un riduttore di tensione.

Prenditi tempo per il relax.

Datti il permesso di prendere almeno 30 minuti ogni giorno per rilassarti.

Questo è il tuo momento per una pausa dalle tue responsabilità e ricaricare le batterie.

Connettiti con gli altri.

Non sottovalutare l'importanza delle relazioni e delle attività sociali.

Trascorrere del tempo con persone positive che migliorano la tua vita ti aiuterà a proteggerti dagli effetti negativi dello stress.

Se sei depresso o ti senti solo, chiama qualcuno che ti fa sentire meglio, gioca con il tuo cane o gatto, o guarda la tua foto preferita e pensa a qualche ricordo piacevole.

Se sei ansioso, spendi la tua energia nervosa ballando la tua canzone preferita, fai una camminata veloce oppure corri.

Concediti una tazza calda di tè, fai un bagno alla luce delle candele profumate, o avvolgiti in una coperta calda.

Se sei annoiato, leggi un buon libro, guarda uno spettacolo comico, esplorare la vita all'aperto o svolgi un'attività che ti piace (lavorazione del legno, suonare la chitarra, tiro cerchi, ecc.)

I nutraceutici, colmando le lacune nutrizionali, ti aiuteranno

a non riempire il tuo stomaco di spazzatura e a tenere a bada la fame nervosa.

Se vuoi rimanere in contatto, ti invito ad iscriverti alla mia Community.

Acquista diventando Cliente Club.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine di almeno 50 euro.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.



Vuoi avere uno sconto che va dal 15% al 30%?

Oggi puoi diventare **Cliente Premium della Forever Living Products.**

Il **Cliente Premium** è colui che procede all'acquisto di prodotti Forever Living pari o superiore a 1 Case Credit (circa 300 euro) **beneficiando subito del 15% di sconto.**

Ha facoltà di evolvere in **Cliente Gold** cumulando 2 Case Credits (circa 600 euro) totali nell'arco di 1 o 2 mesi solari consecutivi.

Il Cliente Gold beneficia dello sconto del 30%.

Acquista diventando Cliente Premium.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.



Cosa significa moderazione quando si mangia?

La regola fondamentale per qualsiasi **dieta sana** è la moderazione.



Ma che cosa significa moderazione?

Questo dipende molto da voi e le vostre abitudini alimentari. L'obiettivo di una **dieta sana** è quello di sviluppare un modello alimentare che si può mantenere per tutta la vita, non solo un paio di settimane o mesi, o fino a quando hai raggiunto il tuo peso ideale.

Nonostante quello che alcune diete vorrebbero far credere, abbiamo tutti bisogno di un equilibrio di carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine e minerali per **mantenere un corpo sano nel lungo termine.**

Per molti, moderarsi significa **mangiare meglio** di quanto si faccia di solito. Più precisamente, mangiare meno "**cibo spazzatura**" (zucchero raffinato, grassi saturi, ecc.) e più frutta, verdura fresca e cibi biologici) . Ma questo non significa eliminare tutti cibi che amate.

Mangiare pancetta a colazione una volta alla settimana, per esempio, potrebbe essere considerata la moderazione se si prosegue con un pranzo e una cena salutari, e non con una scatola di merendine e una pizza con la salsiccia a cena.

Se mangiate 100 calorie di cioccolato un pomeriggio, sarebbe il caso di detrarre 100 calorie dalla tua cena. Se avete ancora fame, incorporate una porzione extra di verdure fresche .

Cercate di non pensare a certi alimenti come "off-limits ". Quando si demonizzano determinati alimenti o gruppi di alimenti è naturale desiderare quei cibi molto di più, e poi sentirsi falliti se si cede alla tentazione. **Se siete attratti verso cibi dolci** , molto salati, o insalubri, iniziate riducendo le dimensioni delle porzioni e non mangiateli troppo spesso.

Pensate a porzioni più piccole. Le porzioni sono lievitate di recente, soprattutto nei ristoranti. Quando mangiare fuori, scegliete un antipasto, invece di un primo, dividete un piatto con un amico, e non ordinate altro se non percepite un reale senso di appetito.

A casa, usate piatti più piccoli. Se non vi sentite soddisfatti alla fine di un pasto, provate ad aggiungere le verdure a foglia verde oppure una frutta fresca.

Riferimenti visivi possono aiutare con le dimensioni delle porzioni, la vostra porzione di carne, pesce o pollo deve essere la dimensione di un mazzo di carte, una fetta di pane dovrebbe essere la dimensione di una custodia per CD, e una porzione di purè di patate, riso o la pasta dovrebbe avere la dimensione di una lampadina tradizionale.