

## Vorrei fare alcune considerazioni finali per tutti voi che avete seguito la dieta e siete arrivati alla fine delle quattro settimane.

E' superfluo dirvi che spero vivamente che i risultati siano stati brillanti e che ora possiate sentirvi più in forma, non soltanto dal punto di vista fisico ed estetico, ma anche da quello psicologico.

Tenete però presente che ogni organismo è diverso. Così sarà stata diversa anche la vostra reattività alla dieta. E ancora diversi saranno i risultati che avrete ottenuto.

Molti di voi avranno raggiunto il peso desiderato, altri invece forse devono ancora "scendere", a causa di un metabolismo più lento o forse perché sono partiti da un peso considerevole.

Non scoraggiatevi! Se vi sembra di dover ancora smaltire qualche chilo, sappiate che è solo questione di tempo e di un po' di costanza.

Ricominciate la dieta del vostro biotipo iniziando dalla prima settimana e ripetetela finché non avrete raggiunto il peso-forma. Questa dieta, sana e bilanciata, può essere infatti ripresa più volte finché non si sia raggiunto il peso desiderato, senza alcun danno per l'organismo.

Anche in questo caso, alla dieta dovrete sempre abbinare gli integratori e le pratiche di medicina naturale consigliate per il vostro biotipo, indispensabili per raggiungere un buon risultato in tempi brevi.

E se avete raggiunto finalmente il vostro peso-forma? Ricordate che con questa dieta avete imparato a conoscere meglio sia il vostro corpo sia il vostro carattere. Ecco quindi che *la dieta integrata* non sarà servita solo a perdere peso ma anche a lasciarvi in "eredità" una serie di conoscenze utili per tutta la vita.

Così, chi apparteneva al BIOTIPO A, con un prevalente accumulo di grasso nella parte inferiore del corpo e con tendenza alla cattiva circolazione, potrà tenere sotto controllo i suoi "punti critici" con gli esercizi specifici per conservare una buona silhouette, migliorando anche la circolazione.

Allo stesso modo, il BIOTIPO B, che tende ad accumulare grasso sull'addome e sulla parte superiore del torace, saprà ora come evitare questi depositi, attraverso l'attività fisica e i rimedi naturali che, nel tempo, lo aiuteranno a mantenere tonica la muscolatura addominale.

Probabilmente vi troverete un po' "cambiati" anche dal punto di vista psicologico dopo aver seguito questa dieta, poiché la particolare composizione dei pasti, le pratiche naturali e le integrazioni specifiche per ciascun biotipo saranno servite non soltanto a riequilibrare il vostro comportamento nei confronti del cibo, ma anche il rapporto con il corpo e con il mondo che vi circonda.

Infatti, se come *attivo* vi sentivate spesso assaliti dall'ansia e dal nervosismo e non riuscivate a calmare i vostri "attacchi di fame", sicuramente ora vi scoprirete dotati di un maggiore autocontrollo nei confronti del cibo: saprete fermarvi al momento "giusto" e avrete la capacità di affrontare gli eventi della vita con maggiore calma e serenità.

Allo stesso modo, se come *passivo* vi sentivate spesso stanchi e demotivati e riempivate il "vuoto interiore" con il cibo, ora vi scoprirete sicuramente più energici e reattivi sia verso voi stessi sia in rapporto agli accadimenti esterni. Grazie alle integrazioni e alle pratiche naturali, infatti, avrete imparato a dare più "carica vitale" non solo all'organismo, ma anche al vostro carattere e ciò vi permetterà di sentirvi più sicuri di voi stessi e più "grintosi" nei confronti della vita.

Ma, anche se ora sentite di avere in mano la "chiave" per mantenervi in forma, non abbandonate questo nuovo stile di vita che vi ha aiutato a ritrovare il benessere.

Proseguite, quindi, con i rimedi naturali e con le integrazioni che vi hanno dato benefici.

Anche se non avete tempo per fare gli esercizi o le pratiche naturali con la stessa assiduità che vi eravate imposti durante la dieta, mantenete comunque una certa costanza e magari impegnatevi seriamente con voi stessi a dedicarvi a queste pratiche almeno due-tre volte la settimana.

Sarà sempre utile, infatti, continuare a ritagliarvi nella giornata un momento di relax attraverso bagni o esercizi respiratori, frizioni o docce, tutte attività che aiutano a mantenere una buona circolazione e un buon tono muscolare.

E la domenica, soprattutto, dedicatela ancora all'attività fisica all'aria aperta per ossigenarvi: questo è il miglior modo per ricaricarsi e affrontare con più energia tutta la settimana.

Continuare queste pratiche vi aiuterà non solo a mantenervi in linea, ma anche a non perdere più il controllo sull'appetito, nonostante le tensioni quotidiane che spesso conducono a mangiare troppo e male.

Ma, soprattutto, riuscirete a non perdere più il contatto con il vostro corpo, verso il quale dovrete cercare di mantenere un rapporto d'amore, poiché è solo così che nasce l'accettazione di se stessi e cresce l'autostima.

Ecco perché anche gli integratori naturali potranno continuare a essere dei preziosi alleati del vostro benessere. Vitamine, minerali e fibre, così come alghe e tisane, ci aiutano infatti a mantenere in equilibrio il nostro metabolismo. E ci fanno sentire più in forma ed efficienti. Anche dopo la dieta, quindi, continuate ad assumere questi preziosi prodotti della natura: scegliete soprattutto quelli che vi sono sembrati più efficaci sia a livello fisico sia psicologico.

Seguendo questo percorso avete assimilato altre due buone abitudini che non dovrete perdere: pesarvi e osservarvi periodicamente allo specchio. Specchio e bilancia, che prima vi facevano paura, ora sono i vostri alleati. Pesatevi ogni quattro giorni e guardatevi allo specchio, senza vestiti, con serenità.

Questi piccoli gesti sono molto importanti e vi aiuteranno, anche una volta terminata la dieta, a tenere sotto controllo il peso e l'immagine che avete conquistato e che ora desiderate conservare.