

LA DIETA INTEGRATA

Per tutti coloro che vogliono dimagrire e per i quali tutte le diete precedenti siano state inefficaci, ho pensato di proporre **La dieta integrata**, che vi verrà incontro non solo dal punto di vista dietetico, ma anche, e soprattutto, da quello psicologico.

Il nostro organismo deve essere considerato nella sua globalità: corpo e psiche, infatti, camminano di pari passo, senza mai prescindere l'uno dall'altra.

Basti pensare quanto la fame sia condizionata dal nostro stato d'animo: appetito insaziabile o voglia di dolci sono spesso il campanello d'allarme di nervosismo, ansia, malinconia o depressione...

Questa dieta, come dice il nome stesso, è integrata da specifici complementi alimentari (vitamine, minerali, fibre, alghe...) e rimedi naturali (impacchi, tecniche di respirazione, docce alternate...). Queste integrazioni sono state studiate per farvi dimagrire meglio e più in fretta.

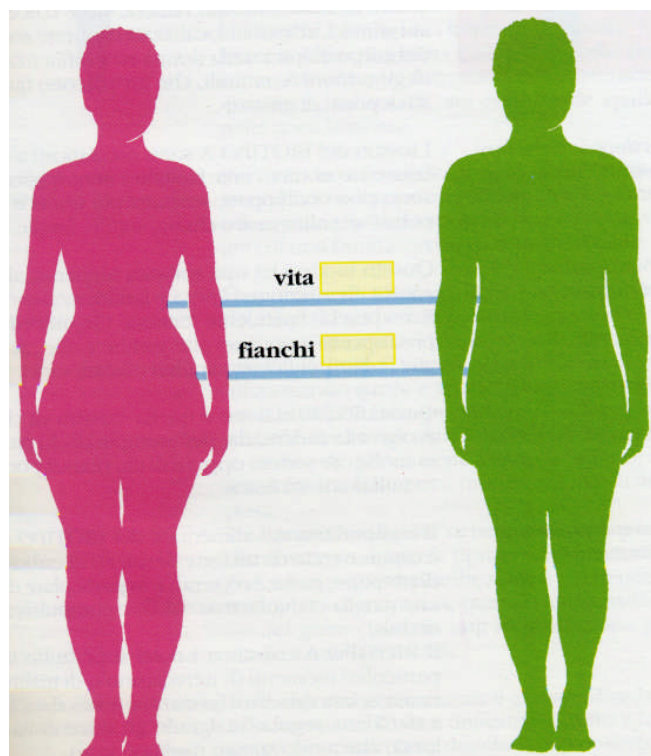
Chi può seguire la dieta integrata?

Questa dieta è adatta a tutti coloro che sono in sovrappeso, purchè godano di buona salute e non soffrano di particolari disturbi per i quali è necessario un preciso intervento del medico. Infatti se il vostro sovrappeso è legato a particolari disfunzioni delle ghiandole (per esempio il diabete, uno squilibrio della tiroide, ecc.), dovrete seguire una dieta specifica indicata dallo specialista.

Così anche se avete particolari problemi di salute, come per esempio calcoli renali o biliari, insufficienza renale o epatica, ipertensione, ecc, è opportuno che seguiate un'alimentazione specifica, consigliata dal vostro medico curante.

Conosciamo il nostro biotipo

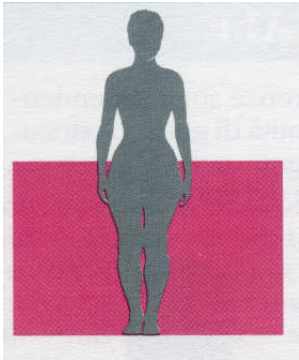
Che cos'è il biotipo? Diciamo che è la sintesi del giudizio "obiettivo" che potrete dare sulla costituzione e sulla conformazione del vostro corpo, dopo aver eseguito alcune misurazioni con l'aiuto di un centimetro.



Prendete un centimetro, misurate le vostre circonferenze e individuate il vostro biotipo.

A ogni biotipo corrisponde una dieta: la vostra corrisponde a quella del BIOTIPO A o a quella del BIOTIPO B, a seconda che apparteniate all'una o all'altra tipologia.

IL BIOTIPO A



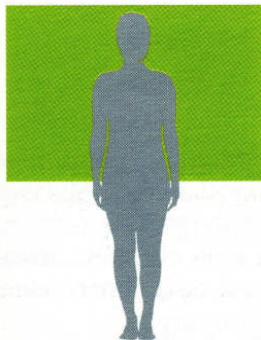
Il BIOTIPO A ha la tendenza ad accumulare grasso nella parte inferiore del corpo, in particolare sull'addome, sui fianchi, sulle cosce e sui glutei. L'adiposità localizzata in queste zone del corpo è tipica della donna ed è influenzata dagli ormoni femminili, che favoriscono questi depositi di grasso.

Sviluppo muscolare, tessuti: i tessuti del BIOTIPO A sono predisposti a rilassarsi con una certa facilità. La pelle è di solito molto chiara, sottile, fragile.

Predisposizione a disturbi: spiccata tendenza alla cattiva circolazione venosa e linfatica. Ecco perché questo biotipo è predisposto a gonfiore alle gambe, cellulite, varici.

Comportamento alimentare: forte desiderio di carboidrati e voglia insaziabile di dolci. Il suo sovrappeso è determinato quindi più da errori qualitativi che quantitativi: pur avendo frequenti impulsi per il dolce, e avendo l'abitudine di "spiluccare" di frequente anche fuori pasto, raramente è un "grande mangiatore" di altre categorie di cibi.

II BIOTIPO B



Chi appartiene a questo biotipo tende ad accumulare grasso nella parte superiore del corpo. In particolare il grasso è maggiormente presente sull'addome, sul torace, collo, spalle, nella zona lombare.

Sviluppo muscolare, tessuti: il BIOTIPO B ha un buon sviluppo muscolare, i tessuti tonici e una pelle piuttosto spessa e ben colorita.

Predisposizione ai disturbi: questo biotipo ha una maggiore tendenza alle malattie cardiovascolari e quindi un aumentato rischio di ipertensione arteriosa, infarto, ictus, se non riduce per tempo la sua massa adiposa.

Comportamento alimentare: nell'adiposità generalizzata il grasso è distribuito in maniera uniforme su tutto il corpo ed è normalmente dovuto a un consistente eccesso di alimentazione. Questo tipo di distribuzione può presentarsi sia nell'uomo sia nella donna e di solito il sovrappeso è piuttosto marcato. Dal punto di vista del comportamento alimentare, a questo biotipo appartengono i "grandi mangiatori", i grandi golosi, ovvero gli amanti della buona tavola.

Le caratteristiche delle diete

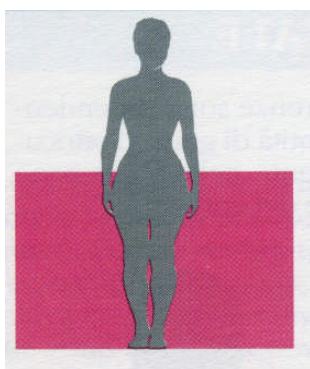
La dieta dura 4 settimane, ossia 28 giorni. E' caratterizzata da una grande varietà di cibi, in modo che mangiare sia sempre un piacere.

L'alimentazione della giornata sarà suddivisa in cinque pasti: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino del pomeriggio e cena. Questo perché per perdere peso è sempre consigliabile fare pasti piccoli e frequenti, piuttosto che mangiare molto ai due pasti principali.

Per ogni piatto verranno indicate sia la quantità di cibo sia di condimento.

Dalla misurazione sono escluse le verdure, sia crude che cotte, poiché essendo molto povere in calorie possono essere consumate a volontà.

Vediamo nel dettaglio le caratteristiche nutrizionali di ciascuna dieta:



Biotipo A

LA DIETA

- **1200 calorie giornaliere**
- **2 blocchi settimanali**

Primo giorno cereali (pasta, riso, orzo, farro), verdura e frutta

Secondo giorno patate, verdure e frutta

Terzo giorno cereali (pasta, riso), legumi (fagioli, ceci, lenticchie), verdura e frutta

Quarto giorno carni bianche (per esempio pollo, tacchino, coniglio, maiale), verdura e frutta

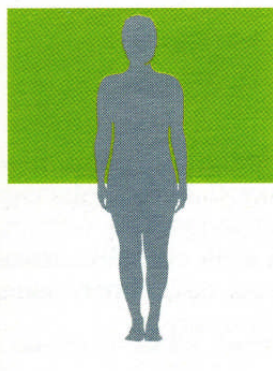
Quinto giorno pesce, molluschi o uova, verdura e frutta

Sesto giorno latticini (ricotta, mozzarella, caprini), verdura e frutta

Settimo giorno cereali (pasta, riso) e uova, verdura e frutta

La divisione in due "blocchi" dell'alimentazione settimanale ha uno scopo preciso: fornire per i primi tre giorni un "pieno" di carboidrati in modo da far salire il livello di serotonina e di conseguenza far fortemente diminuire la fame di questi cibi.

Una volta raggiunto questo obiettivo, la dieta si "apre" ai pasti proteici per tre giorni, con abbondante frutta per mantenere comunque una giusta dose di zuccheri.



Biotipo B

LA DIETA

- **1200 calorie**
- **3 blocchi settimanali**

Primo giorno carni bianche (per esempio pollo, tacchino, coniglio, maiale), verdura e frutta

Secondo giorno pesce e uova, verdura e frutta

Terzo giorno latticini, verdura e frutta

Quarto giorno cereali (pasta, riso), verdura e frutta

Quinto giorno pesce, verdura e frutta

Sesto giorno carni bianche (per esempio pollo, tacchino, coniglio, maiale), verdura e frutta

Settimo giorno carni rosse (per esempio manzo), verdura e frutta

Come potete notare, lo schema dietetico del BIOTIPO B è basato su tre giorni di pasti proteici e un giorno a prevalenza di carboidrati, per ricominciare con altri tre giorni proteici e così via.

I tre giorni proteici contribuiranno a ridurre la fame nel BIOTIPO B, per “definizione” un grande mangiatore.

Il pasto proteico a cena stimola la secrezione dell’ormone somatotropo: questo è molto utile per favorire lo smaltimento del grasso proprio nelle localizzazioni tipiche del BIOTIPO B.

Il controllo del peso

Le misurazioni devono essere fatte sempre nello stesso momento della giornata, possibilmente la mattina a digiuno.

Inizierete le prime misurazioni la mattina del primo giorno di dieta.

La seconda misurazione la farete al quarto giorno e poi di seguito ogni tre giorni.

Qualora dopo tre giorni il vostro peso non avesse subito variazioni non scoraggiatevi: aspettate altri tre giorni e pesatevi, sicuramente il vostro peso sarà calato.

Giorno	Data	Peso Mattino	Circonferenza vita	Circonferenza fianchi
Inizio				
4° giorno				
7° giorno				
10° giorno				
13° giorno				
16° giorno				
19° giorno				
22° giorno				
25° giorno				
28° giorno				

Scopri il tuo carattere. Fai il test!

Una volta scoperto a quale biotipo apparteniamo, siamo arrivati all'ultima tappa di questo percorso, che vi servirà a conoscere il vostro carattere e da qui capire quali integratori e rimedi naturali dovrete aggiungere alla dieta. **Perché queste integrazioni sono così utili?** Perché sono state studiate appositamente per riequilibrare il fisico e la mente, aiutandovi così a controllare meglio la fame e a stimolare il dimagrimento.

Il test che vi propongo vi aiuterà a scoprire qual è la vostra tendenza di base, e cioè se siete prevalentemente attivi, vitali, ottimisti o prevalentemente passivi, astienici, pessimisti.

Chi è ATTIVO, quindi tendenzialmente iperdinamico e un po' agitato, si riequilibrerà abituandosi a rilassarsi, mentre il PASSIVO, tendenzialmente pigro e senza entusiasmo, riuscirà a diventare più efficiente, con più energia e carica vitale.

Da questo test ricaveremo quattro diverse tipologie: il BIOTIPO A *attivo*, il BIOTIPO A *passivo*, il BIOTIPO B *attivo* e il BIOTIPO B *passivo*.

IL TEST COMPORTAMENTALE	
1. Non importa quello che mangio: qualsiasi cosa va bene	1. Mi piace mangiare bene. Amo la buona cucina
2. Mangio veloce senza masticare	2. Preferisco mangiare adagio, gustando i sapori
3. Preferisco mangiare da solo e spesso anche di nascosto	3. Amo mangiare in compagnia
4. Mangio perché mi sento sola e trascurata. Dopo sto meglio	4. Mangio perché mi annoio e non so cosa fare, oppure per contenere lo stress
5. Mangio perché sento un vuoto dentro che non riesco a colmare	5. Torno a casa da lavoro con una fame insaziabile
6. Amo soprattutto i dolci	6. Preferisco i cibi salati
7. Non mi piace per niente il mio corpo, ma non riesco a far niente per cambiare	7. Mi sento un po' in sovrappeso e mi devo decidere a fare qualcosa
8. A fatica esco di casa. Penso che gli altri mi giudichino e non lo sopporto	8. Non mi preoccupo di quello che pensano gli altri, mi devono accettare per come sono
9. Ho sempre freddo, anche in estate, niente riesce a riscaldarmi	9. Non temo il freddo e certamente lo preferisco al caldo
10. Sono sempre stanca, mi alzo già stanca e la sera arrivo distrutta	10. Ho una buona energia e mi capita di essere stanca la sera
11. Non sopporto molto la gente e non mi piace essere consolata	11. Cerco sempre qualche amica con cui parlare. Mi piace farmi consolare
12. Sono rassegnata. Penso che non riuscirò mai a dimagrire	12. Non ho costanza, ma se volessi riuscirei a dimagrire
13. Mi sento un po' depressa e mi viene spesso da piangere	13. Mi sento ansiosa e agitata
14. Mi sento pigra, senza voglia di prendere iniziative	14. Mi piace fare le cose e ho un buon senso pratico
15. Lascio che il tempo aggiusti le cose	15. Devo intervenire nelle situazioni e tentare di cambiarle

TOTALE	TOTALE
--------	--------

Adesso, per ogni riga, sbarrate la risposta turchese o blu, a seconda di quella che vi sembra più vicina al vostro carattere. Alla fine totalizzerete 15 risposte. Contate il numero di risposte turchesi e il numero di risposte blu.

Se avrete totalizzato un maggior numero di risposte turchese appartenete al tipo **PASSIVO** e di conseguenza dovrete seguire questo percorso, con gli integratori e i rimedi consigliati per questa tipologia.

Se avrete totalizzato un maggior numero di risposte blu, appartenete al tipo **ATTIVO** e quindi dovrete seguire questo percorso.

Ora vediamo quali sono le caratteristiche comportamentali delle due tipologie:

L'attivo

E' una persona ottimista, piena di forza di volontà e dinamica. Ha un temperamento allegro, giocoso e ama scherzare. Difficilmente è stanco. All'attivo piace mangiare bene. I suoi veri e propri "attacchi di fame" sono legati all'ansia e, in questi casi, il cibo risulta come una specie di "calmante". Non ha quasi mai freddo e può soffrire d'insonnia, dovuta ai centomila pensieri che affollano la sua mente, impedendogli di rilassarsi e prendere sonno.

Il passivo

E' tendenzialmente pigro, lento nei movimenti, flemmatico e compassato, riflessivo. Spesso si sente stanco e svogliato, per questo motivo raramente prende iniziative personali. In quanto al cibo, il passivo mangia soprattutto per riempire il vuoto che sente dentro, per compensare le insicurezze. Gli integratori consigliati avranno lo scopo di innalzare il tono dell'umore e dare una maggiore "carica vitale".

E adesso partiamo con la prima settimana!