

8 ERRORI CHE FAI A TAVOLA E TI IMPEDISCONO DI TORNARE IN FORMA

Workbook





Per ottenere il massimo da questa Masterclass

- Stampa il workbook prima dell'ascolto, così potrai prendere nota dei concetti chiave e svolgere gli esercizi mentre segui la masterclass.
- Assicurati di ritagliarti del tempo da dedicare completamente all'ascolto così da trarne il massimo beneficio.
- Durante l'ascolto annota tutte le idee e le intuizioni che ti vengono in mente, così da non perdere le informazioni più importanti per te.
- Rifletti costantemente su come applicare alla tua vita quello che impari durante la sessione.

Prima di cominciare

- Assicurati di essere in un luogo tranquillo al riparo da distrazioni.
- Scegli una posizione comoda in modo da poter godere pienamente degli esercizi.
- Fai qualche respiro profondo per rilassare i muscoli e preparare la mente ad accogliere i nuovi concetti.

Grazie di essere qui.

Introduzione

Se continui a fare gli stessi errori a tavola o fuori pasto, trasformando il cibo che ingerisci in grasso invece che in -----, sarà impossibile finire il pasto senza sentirti appesantito.

L'errore sta nel non sapere cosa stai ----- . È quindi necessario fare chiarezza su quali ----- siano quelli giusti e quali invece andrebbero evitati.

Ma non è solo cosa mangi bensì ----- ! Solo combinando gli alimenti in modo ----- riuscirai a trasformare il cibo in ----- .

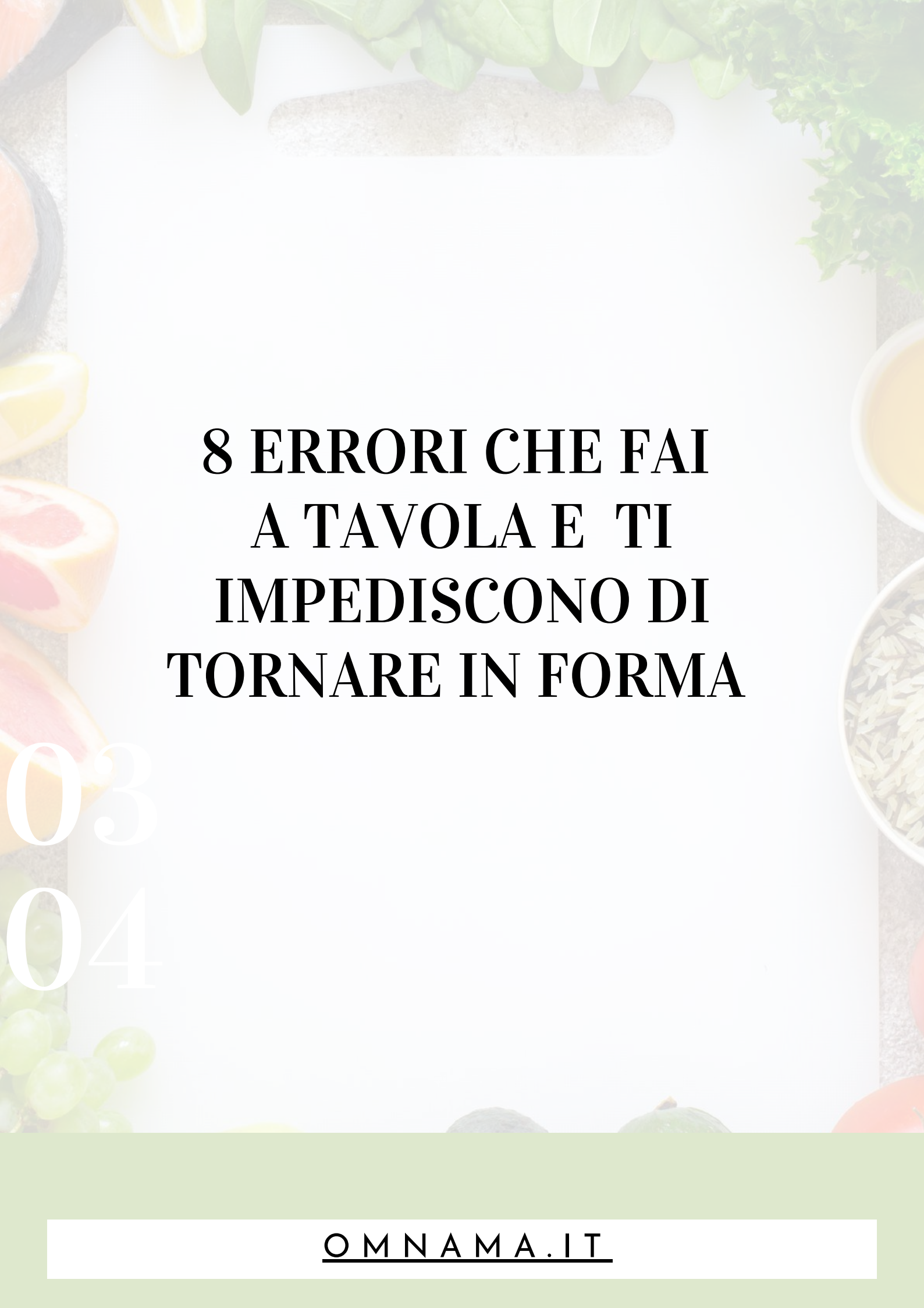
Non farti influenzare da quello che la
----- ti spinge a comprare.

I cibi che promettono energia ----- portano
a uno squilibrio dell'alimentazione e quindi a
un'-----.

Tutto questo influisce anche sul nostro -----,
lo stato emotivo infatti è strettamente collegato al
cibo che introduciamo nel nostro corpo.

Troppo zucchero ad esempio può creare uno stato
nervoso.

Quindi seguire una buona alimentazione ci aiuta a
360 gradi. Migliora l'----- e anche il -----
corporeo.



8 ERRORI CHE FAI A TAVOLA E TI IMPEDISCONO DI TORNARE IN FORMA

03
04

1) Non sei ----- a te stesso.

Questo ti porta a scegliere il cibo in modo inconsapevole. Pensi ad altro e hai la mente altrove, spesso in uno stato di agitazione.

RIMEDIO - -----: fai ----- (con una respirazione circolare diaframmatica) per predisporti ad accogliere il cibo.

Il momento del pasto deve essere un momento per te, rigenerante e rilassante.

2) Non ----- bene.

Questo causa inevitabilmente mal di stomaco e acidità, insieme ad un sacco di problemi digestivi.

E come sorprenderci? Lo stomaco impiegherà più tempo a trasformare il cibo e nel frattempo tu continui a mangiarci sopra. Un vero disastro!

RIMEDIO - Fai piccoli ----- e mastica ----- fino a cambiare lo ----- del cibo da ----- a -----.

3) Sbagli l' _____ di _____
degli alimenti.

Perché abbiamo la convinzione errata che
tanto poi tutto quello che mangiamo
finisce nello stomaco.

RIMEDIO - Segui sempre questo ordine:
_____.

4) Bevi acqua _____ e fredda durante e
dopo i pasti.

RIMEDIO - Acqua _____ a temperatura
_____ e bevuta assolutamente _____
dei pasti, _____ bicchieri per la precisione.

5) Non mangi verdure _ _ _ _ _

Mangiare sugo al pomodoro pensando che sia sufficiente è sbagliato.

La verdura è importante perché contiene le _ _ _ _ _ e se mangiata nell'ordine corretto durante un pasto riduce pesantezza e gonfiore.

Le _ _ _ _ _ da una parte diventano alimento per la flora batterica intestinale, quella buona che distrugge i batteri cattivi e ripara la mucosa intestinale, e dall'altra rallentano la velocità di assorbimento.

In questo modo evitiamo la _ _ _ _ _ .

6) Non cucini le verdure _ _ _ _ _

Magari sei abituato a cucinarle al forno perché così restano croccanti. Ma in verità in questo modo la _ _ _ _ _ che contengono si destruttura e non diventa più alimento per la flora batterica intestinale anzi graffia e irrita la _ _ _ _ _.

RIMEDIO - Prova la _ _ _ _ _ delle verdure, metodo molto antico e semplice che ne mantiene tutte le proprietà nutritive.

7) Non mangi verdure di _ _ _ _ _

Siamo abituati a trovare qualsiasi verdura sempre e ovunque ma la _ _ _ _ _ delle verdure ha un'importanza cruciale per il nostro organismo.

RIMEDIO - Solo verdura di _ _ _ _ _!

8) Combini i ----- in modo improprio.

Molti pensano che per dimagrire basti ridurre le -----.

Sicuramente dobbiamo mangiare un po' meno, ma se continui a mangiare alimenti che non danno ----- crei infiammazione perché in verità stai ingerendo cibi composti da calorie vuote. L'infiammazione è causata da un'errata associazione di ----- nello stesso pasto.

Ad esempio la famosa ----- con riso, patate, legumi, tonno, salmone, maionese e mozzarella, sembra un'ottima opzione salutare quando in verità è una bomba, perché contiene cibi con una diversa tempistica di digestione e una diversa acidità!

RIASSUMENDO...

1 ----- correttamente

2 ----- correttamente

3 Gestire le -----

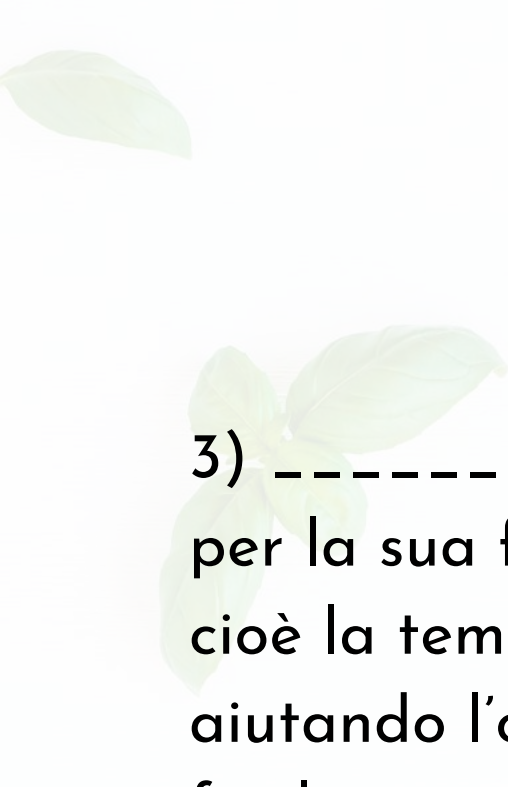
4 È tutto -----

4 PIANTE CHE PUOI ASSUMERE PER RIDURRE IL GRASSO IN ECCESSO

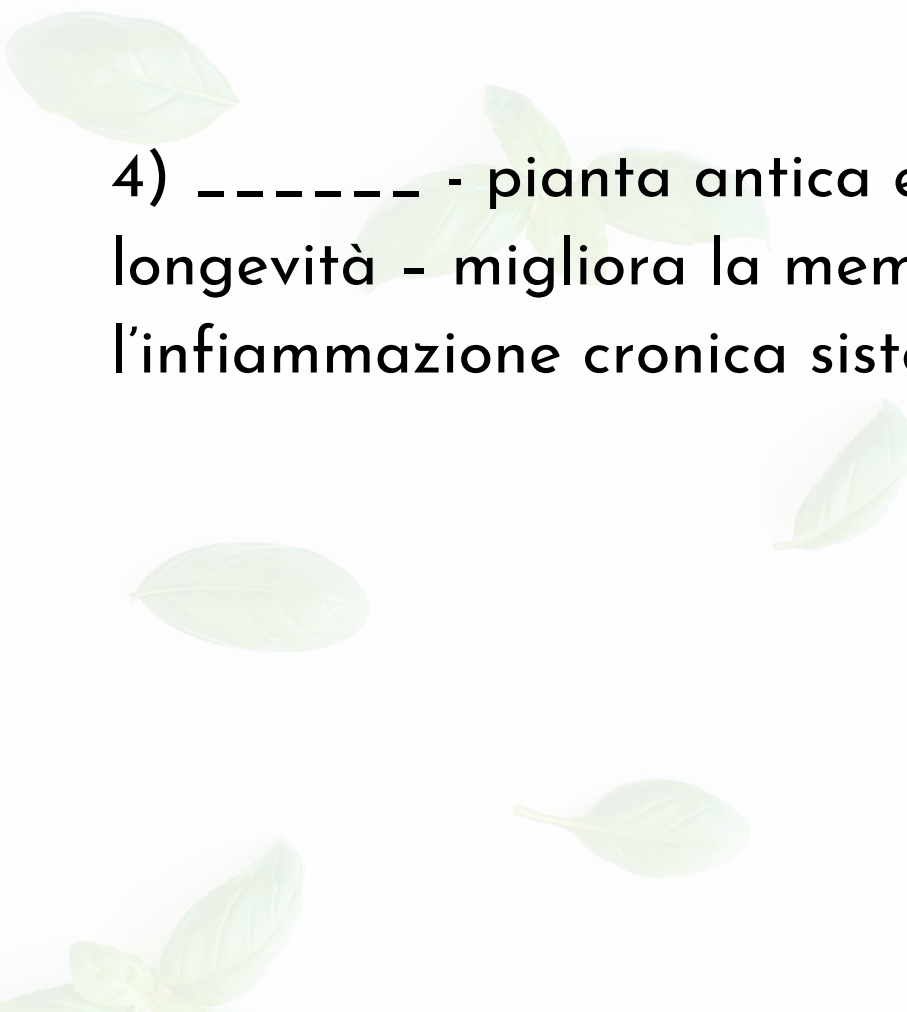
1) ----- rosea - stimola la serotonina,
l'ormone che stimola il buon umore.

Se questo cala mangiamo zucchero per
tirarci su. Questa pianta aiuta a ridurre la
stanchezza e la voglia continua di zucchero
fuori pasto.

2) ----- - una delle più antiche al
mondo - aiuta ad aumentare l'introito di
minerali.



3) ----- - importante per la digestione e per la sua funzione termo genica. Aumenta cioè la temperatura del tessuto adiposo aiutando l'organismo a trasformare più facilmente il cibo in energia.



4) ----- - pianta antica e alleata della longevità - migliora la memoria e riduce l'infiammazione cronica sistemica.

[illegible][illegible]