

*DIMAGRISCI SENZA RINUNCIARE ALLA TUA
VITA SOCIALE E LIBERATI FINALMENTE DA
INUTILI SACRIFICI*

DIMAGRIRE CON IL METODO "BASTA DIETA"

LA GUIDA N°1 IN ITALIA

**PER DIMAGRIRE SENZA DRASTICHE DIETE USANDO
IL METODO CHE NESSUN NUTRIZIONISTA O
DIETOLOGO TI DIRÀ MAI**



Il Metodo BASTA-DIETA® che ti libera da diete e sacrifici

CAPITOLI

Perché sei a dieta da quando sei nato ?

Perché dopo una dieta si riprendono i chili con gli interessi?

L'America già applica questo metodo da decenni

Su cosa si basa questo metodo ?

In concreto come funziona?

Scarica L'App

Il Gioco Inizia

Colazione pranzo e cena

La mia storia

Conclusioni e Ringraziamenti

IL METODO

*Un viaggio di mille miglia comincia
sempre con il primo passo*

Cit. Laozi o Lao Tzu

Una guida pratica e veloce, grazie alla quale
imparerai a elaborare da solo o da
/sola la tua dieta, scegliendo in quanto tempo
dimagrire, cosa mangiare e ,se e quanto sport
fare

Perché sei a dieta da quando sei nato?



Prima di iniziare la parte pratica del manuale voglio che sappiate una cosa molto importante. Non esiste una persona al mondo che non combatta con i chili di troppo o che sia ossessionata dalle diete per mantenersi in forma



Anche le modelle e attrici con fisici statuari in questo momento stanno calcolando le calorie o sono chiuse in qualche palestra. . .

Ognuno lo fa per un motivo, chi per lavoro, chi per vanità, chi per salute. Viviamo in un mondo in cui l'unica cosa che non manca è il cibo.

I nostri nonni erano tutti magri senza dover ricorrere a un dietologo. Per loro era "semplice". Il cibo non era sufficiente a casa quindi non dovevano avere la volontà per rinunciare a un dolce, non c'era, e basta.



Noi invece viviamo in un mondo in cui ovunque ti giri c'è una tentazione, uno stimolo per il nostro cervello a mangiare: pubblicità in tv, sui social e in strada, di ogni tipo di cioccolato, pasticcerie e panetterie sotto casa stracolme di dolci a basso costo, offerte al supermercato su merendine e biscotti ecc ecc.

Insomma non sei tu ad essere poco costante o a non avere la buona volontà

É il tuo cervello esposto a continui stimoli che ti inducono a mangiare !

Ecco perché tutte le persone che vivono nel mondo occidentale sono in continua lotta con queste tentazioni e allo stesso tempo con la voglia di essere magri.

Perché dopo una dieta si riprendono i chili con gli interessi?

Tra i vari esami all'università ne ricordo uno in particolare in cui si parlava di un esperimento sui topolini.

Venivano presi dei topolini e a questi veniva prescritta una dieta ipocalorica (povera di calorie).

Dopo un certo tempo i topolini dimagrivano ma una volta terminata la dieta, e lasciati "liberi" di mangiare quanto volevano, iniziavano a diventare iperfagici, ovvero mangiavano tutto il cibo che avevano davanti senza limiti.

Avevano paura che il cibo mancasse di nuovo come quando erano a dieta quindi mangiavano tutto quello che gli si presentava davanti.

A questo punto ingrassavano e il loro peso diventava maggiore rispetto a quando si erano messi a dieta.

Allo stesso tempo altri topolini non venivano messi a dieta e dato che non avevano patito la fame, anche se per un periodo nella gabbietta gli veniva messo cibo in grandi quantità, loro mangiavano sempre la stessa quantità e quindi mantenevano il peso

Siamo diventati tutti topolini iperfagici

Cosa significava tutto ciò?

Significava che le persone che nel mondo occidentale iniziavano una dieta ipocalorica erano destinate a fallire e a ingrassare ancor di più rispetto al momento in cui avevano iniziato la dieta. Per la serie i famosi chili in più che dopo riprendi con gli interessi.

Invece le persone che non hanno mai fatto una dieta restano sempre dello stesso peso e non assumono atteggiamenti verso l'alimentazione tipici dei disturbi alimentari.

Fu un duro colpo quell'esame.

Insomma stavo studiando per laurearmi e prescrivere diete ,ma avevo appena scoperto che le diete dopo un anno avrebbero regalato ai miei pazienti dei chili in più ? Che una dieta dopo un po' li avrebbe fatti tornare al punto di partenza, anzi peggio ?

E allora come possiamo fare?

Da li capii che avrei dovuto sgobbare per trovare soluzioni efficaci e aiutare veramente le persone. In definitiva se ci pensate è proprio quello che accade a tutti. Iniziano una dieta, dimagriscono 10 kg e poi pian piano iniziano a riprendere chili su chili. Per non parlare dell'impatto psicologico. . .

Immagina di dimagrire, iniziare a vederti bella, riuscire finalmente a indossare ciò che desideri e poi perdere il controllo !

Ti senti in colpa, ti senti un' incostante, un grassone che vuole solo mangiare, un fallito ecc e inizia anche uno stato depressivo.

Ma non sei tu, non è colpa tua . . .

Sei quel topolino su cui hanno fatto l' esperimento.

Il tuo cervello per una questione evolutiva ha paura che tu non lo faccia più mangiare e che tu muoia, quindi dopo mesi di dieta ti spinge a mangiare per poter assicurarsi riserve di grasso ed evitare la morte.

Non possiamo comandare questo istinto evolutivo e nessuno ce lo spiegherà mai !

La soluzione più semplice per il tuo nutrizionista sarà dire che la colpa è tua "sei un ciccione incostante!"

Ma la colpa in realtà è sua che non conosce questo meccanismo e che non è riuscito a trovare una soluzione a questo problemino non tanto trascurabile.



L'America già applica questo metodo da decenni

In America lo conoscono bene questo esperimento e lo sanno bene perché sono avanti anni luce rispetto a noi italiani ,praticamente in ogni settore.

Quindi hanno iniziato a puntare molto sullo sport ,piuttosto che continuare con le diete ipocaloriche da 800 kcal o le diete chetogeniche.

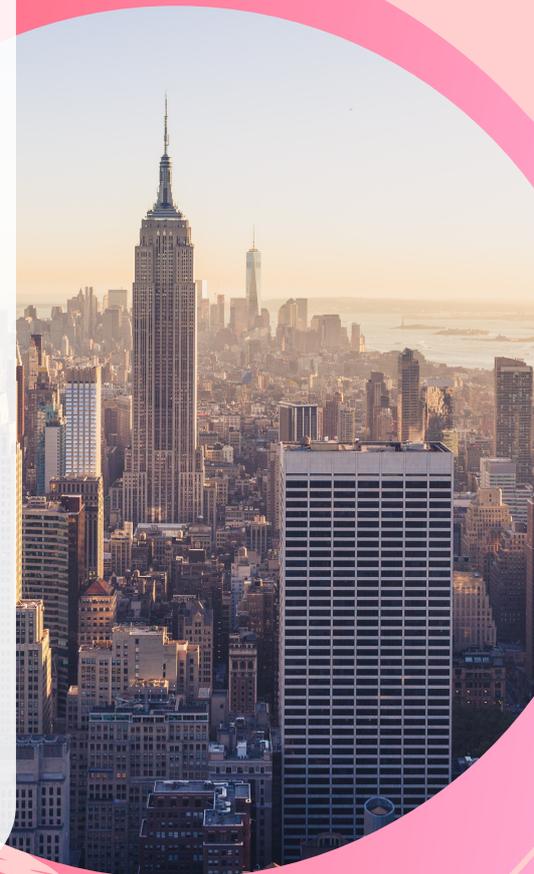
In America hanno capito che bisogna prevenire piuttosto che curare perché la cura è complessa e fallimentare.

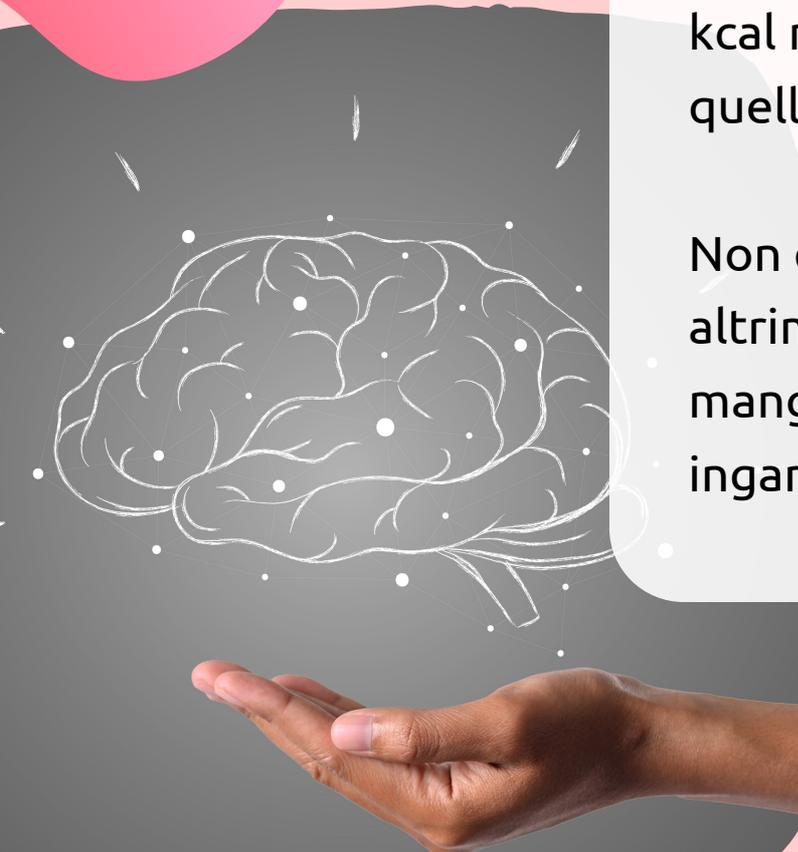
Ma allora non abbiamo speranze?

Ma certo che si !

Però bisogna cambiare metodo.

Non bisogna più fare diete in cui si elimina tutto fino a far scoppiare il paziente altrimenti il paziente dopo 3 mesi di dieta diventa il topolino iperfagico.



A hand is shown from the bottom left, palm up, holding a glowing, white, stylized brain. The brain is surrounded by small white dots and lines, giving it a digital or ethereal appearance. The background behind the hand and brain is dark grey, contrasting with the light pink and white background of the rest of the page.

Il paziente deve imparare a contare le kcal ma deve poter mangiare tutto quello che gratifica il suo cervello.

Non deve spaventare il cervello altrimenti lui reagisce e ti spinge a mangiare per non morire. Dobbiamo ingannare un pò il nostro cervello.

Gli dobbiamo far capire che stiamo introducendo abbastanza cibo e che non siamo in pericolo.

Dobbiamo fargli capire che siamo sereni perché abbiamo mangiato la nostra pizza preferita!

Freghiamo il cervello!

Grazie a questo metodo riuscirai a dimagrire mangiando ciò che ti piace, regolando le quantità in base allo sport che fai e senza stressare il tuo cervello.

Neanche lui si accorgerà di essere a dieta!

Quindi non si instaurerà quel meccanismo che ti spingerà ad abbuffarti dopo la dieta. Questo può aiutare anche tante persone che soffrono di abbuffate compulsive.



Non sono poche, quasi la maggior parte della popolazione soffre di abbuffate compulsive e si sentono in colpa senza sapere che è un meccanismo di difesa del nostro organismo dopo una dieta.

Non sto dicendo che sarà una passeggiata ma è assolutamente possibile e fattibile.



Dobbiamo eludere il nostro cervello ma se si valutano questi aspetti psicologici avremo fatto il primo passo verso il cambiamento, un cambiamento che durerà tutta la vita, e non solo un anno!

Questo metodo se eseguito con impegno e costanza è capace di cambiare letteralmente la vita.



Cosa dobbiamo aspettarci una volta letto il manuale?

FINALMENTE LA DIETA CHE ASPETTAVI DA UNA VITA!

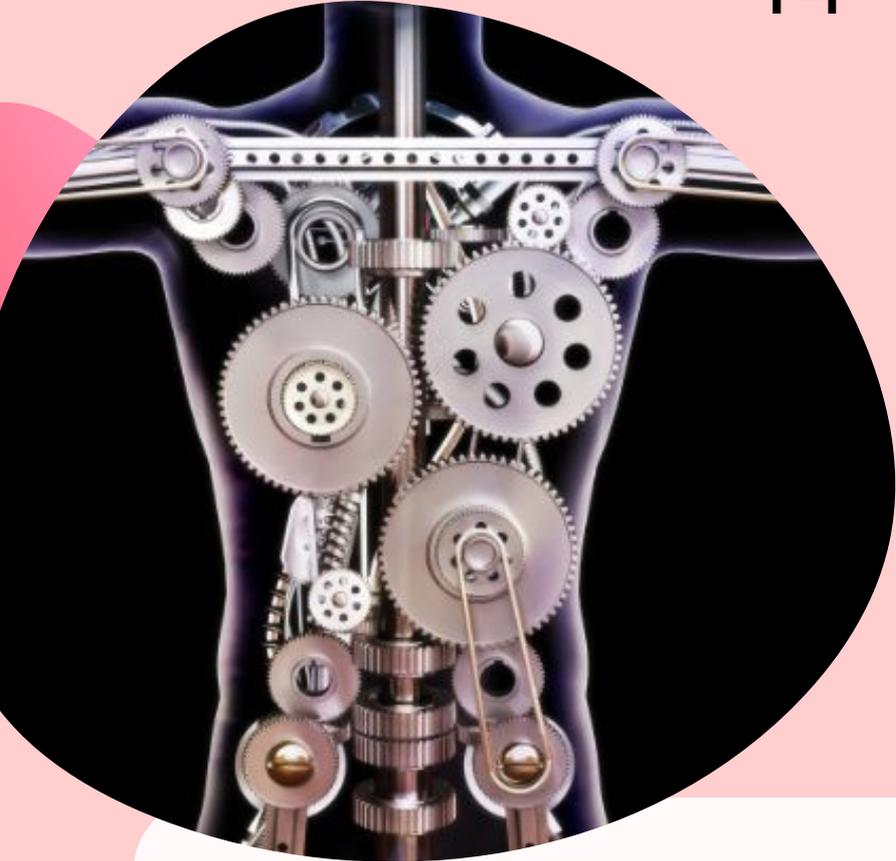
Una volta letto il manuale sarai in grado di elaborare da sola un piano alimentare, ovviamente sicuro e che rispetta le linee guida dell' O.M.S. e che non sia pericoloso per la salute!

Potrai scegliere se dimagrire un chilo a settimana oppure mezzo e addirittura imparare a mantenere il tuo peso ideale senza oscillazioni, cosa che risulta difficile alla maggior parte della popolazione mondiale.

Oltre al manuale che hai pagato non dovrai spendere un centesimo in più!

Infatti ti occorrerà solo una calcolatrice che ormai abbiamo tutti sul telefono e un pò di buona volontà, tutto qui.

Pronti ? Cominciamo !



*Su cosa si
basa questo
metodo ?*

L'UOMO COME UN'AUTOMOBILE

Quante volte ti sei sentita dire "Ti basta mangiare cibi sani per dimagrire" oppure le classiche frasi : "Inizia a togliere cibo spazzatura e bibite gasate e vedi che dimagrirai!"

La verità è che anche se magari ci dicono queste parole a fin di bene sono semplicemente sbagliate, al nostro corpo non interessa se mangi meno rispetto al solito. Forse in questo modo rallenti l'aumento di peso ma di sicuro non dimagrisci e di sicuro non avrai un risultato duraturo nel tempo.

IL NOSTRO ORGANISMO È COME UN'AUTOMOBILE

Ogni giorno qualsiasi auto ha bisogno di una certa quantità di carburante per poter funzionare. Se mettiamo più benzina nel serbatoio di quella che consumiamo, questa non viene sciupata ma conservata per il prossimo spostamento.

Viceversa se mettiamo poca benzina allora l'auto si fermerà per strada e non ripartirà fin quando qualcuno non verrà ad aiutarci e a rifornirci !

Ecco l'organismo umano per certi versi funziona allo stesso modo.

In questo senso l'uomo è come l'automobile.

Ogni giorno abbiamo bisogno di una certa quantità di energia che viene espressa in kilocalorie. Se mangiamo più kilocalorie del nostro fabbisogno giornaliero le kilocalorie in più saranno conservate sotto forma di grasso (quindi ingrassiamo!), viceversa , se mangiamo meno kilocalorie, come nel caso delle diete ipocaloriche dimagriamo perchè avendo bisogno di energia andremo a recuperarla dai depositi di grasso!

Se mangiamo esattamente la quantità di kilocalorie del nostro fabbisogno giornaliero allora manteniamo il peso.

Quindi capirete bene che il "trucco" sta nel calcolare quante kilocalorie occorrono ad ognuno di noi.

Ricordate che non potete migliorare nessuna cosa nella vita se non cominciate a misurarla.

Quest'ultima frase a parer mio vale per ogni aspetto della vita.

Questo per tanti motivi, ma nello specifico due principali.

Il primo è che se non misuri non sai a che punto sei, e se non sai dove ti trovi non sai quanto ti manca all'obiettivo, se non sai quanto ti manca non puoi conoscere quale potrebbe essere la migliore strategia per arrivare al prossimo step e quindi lasci tutto al caso ed è molto improbabile arrivare a qualsiasi risultato in modo casuale.

Il secondo motivo è che tendiamo a dimenticare , quindi misurare e segnare le cose ci aiuta ad andare avanti .Se sappiamo che abbiamo sgarrato la dieta un giorno di poche calorie, poichè le abbiamo misurate e sappiamo che non abbiamo fatto un grosso danno, continueremo ad andare avanti. Viceversa non misurando corriamo il rischio che ci sembri uno sgarro troppo grande ed è facile che ci demoralizziamo.

Quindi se dobbiamo e vogliamo dimagrire scendiamo al di sotto di quel numero di kilocalorie del nostro fabbisogno, ed è fatta! Insomma si tratta di calcoli precisi, insomma di matematica!



Vantaggi del metodo:

- **Non Dovrai Più Seguire Uno Schema**
- **Non Dovrai Più Dire No A Una Cena O Un Aperitivo Con Amici. Potrai Dire Sempre Sì Anche Se Sei A Dieta**
- **Sceghierai Tu Se Fare Attività Fisica Per Ottenere Calorie Bonus E Mangiare Di Più**

- **Non Dovrai Mai Più Rinunciare A Pasta E Pane Come Nelle Diete Chetogeniche**
- **Non Dovrai Più Cucinare Cose Diverse Per Te Rispetto Alla Tua Famiglia Quindi Meno Fatica E Più Tempo Libero**
- **Non Dovrai Aspettare La Giornata Libera Per Mangiare Ciò Che Ami**

Ma come funziona?

Andiamo subito al dunque.

A questo punto sei curiosa o curioso e non vedi l'ora di sapere cosa fare per iniziare.

Forse sei anche un pò scettico e hai paura che sia una fregatura. Tranquilli è tutto vero!

In verità si tratta di un metodo già molto conosciuto in America, da tantissimi anni! In America esiste già da molti anni perché gli Americani hanno intuito che fare la dieta per troppo tempo intacca la salute psicologica delle persone.

Insomma stare a dieta per mesi e anni significa rinunciare a vivere una vita normale, ed è inevitabile che le persone, dopo un certo periodo di tempo mollino.



Quindi le diete sono fallimentari già dalla partenza se non considerano questo aspetto fondamentale.

Non prendiamoci in giro.

A nessuno piace dire sempre "no mi dispiace non posso venire perché sono a dieta".

Soprattutto in una società in cui la vita è super stressante abbiamo bisogno di continui momenti di gratificazione!

Iniziamo!

Per prima cosa, procediamo andando a calcolare il tuo fabbisogno energetico giornaliero.

Esistono degli esercizi e tabelle che lo calcolano in 2 minuti, ma in ogni caso ho inserito la formuletta per calcolarlo alla fine di questo manuale oltre che a degli esempi pratici.

Una volta calcolato il tuo fabbisogno energetico giornaliero, che potrebbe essere ad esempio 1600 kcal, per essere sicuri di dimagrire dovrai scendere al di sotto di quel numero.

E fin qui, starai pensando nulla di nuovo ma come posso fare ?

Molto semplice.

Segui il mio ragionamento

Se togliamo 500 kilocalorie al giorno, significa che in una settimana abbiamo assunto 3.500 kilocalorie in meno.

Ora dato che per dimagrire un chilogrammo dobbiamo introdurre circa 7.000 kcal in meno.

Ciò significa che mangiando 500 kcal in meno ogni giorno rispetto alle 1600 kcal del fabbisogno dimagrirai mezzo kilo a settimana, ovvero 2 kili al mese!

A hand is shown writing a calculation on a dark chalkboard. The text on the board is: $500 \text{ kcal} \times 30 \text{ gg} = 15.000 \text{ kcal} = 2 \text{ kg}$.
$$500 \text{ kcal} \times 30 \text{ gg} = 15.000 \text{ kcal} = 2 \text{ kg}$$

Adesso sei confuso e magari spaventato da tutti questi calcoli ma stai tranquillo, faremo tanti esempi, inoltre vi indicherò un'app gratuita che uso personalmente che farà tutti questi conti al posto nostro rendendoli facili semplici e veloci

Ok Dopo il calcolo ?

Abbiamo capito nell'esempio quindi che dobbiamo mangiare 500 kcal al giorno in meno e cioè 1100 kcal per dimagrire 2 chili al mese.

Bene e ora?

Come faccio a calcolare da solo ?

Come so cosa mangiare?

Tranquilli che qui viene il bello !

Le 1100 kilocalorie al giorno da assumere le dovrai scegliere tu ! Si proprio così !

Qualsiasi cosa mangi ha delle calorie che anoterai fino ad arrivare al numero 1100 kilocalorie!

Tranquilli è meno faticoso di quanto sembri, facciamo subito un esempio per capire al meglio.

COLAZIONE:

Caffè espresso 2 kcal

1 bustina di zucchero 30 kcal

1 barretta al cioccolato 28 grammi 140 kcal

PRANZO:

Fesa di tacchino 100 gr 96 kcal

Pancarré 3 fette 180 kcal

SPUNTINO: Kinder bueno 246 kcal

CENA:

2 uova sode 192 kcal

zucchine bollite 300 gr 81 kcal

2 fette di Pancarré 130 kcal

TOTALE GIORNALIERO 1097 KILOCALORIE !

Domani andrò a fare una bella passeggiata a passo moderato di 60 minuti così potrò mangiare 300 kilocalorie in più !

In ogni caso sono soddisfatta perché pur essendo a dieta non ho dovuto rinunciare al kinder bueno con mia nipote

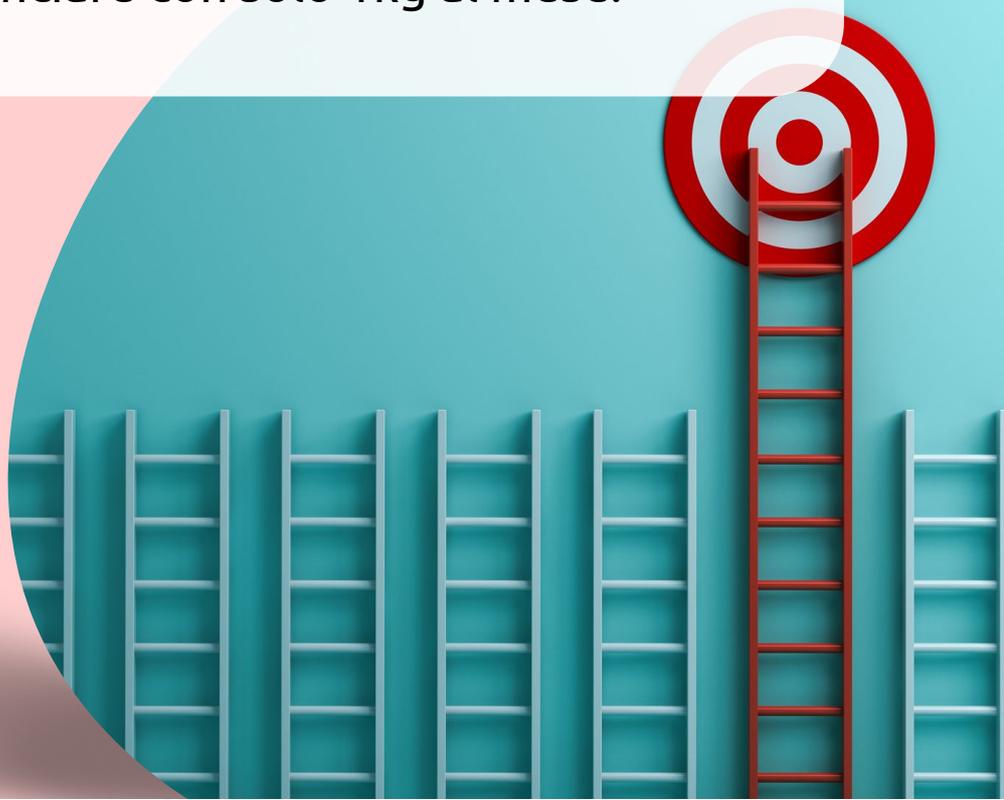
Ovviamente abbiamo fatto un esempio direi anche abbastanza drastico!

Nel senso che guardando quel menù magari stai pensando che non sembra così diverso dalle classiche diete a cui sei abituata.

Ma dammi ascolto che presto ti dimostrerò che non è così !

Il metodo spiegato in questa guida si basa proprio sul non dover fare sacrifici ! O per lo meno, di farne in una quantità talmente minima che non sembrerà di stare a dieta.

Nessuno vi dice di scendere 2kg al mese , potreste sceglierne di cominciare con solo 1kg al mese.



Potreste decidere di non fare nemmeno una passeggiata o al contrario di fare tanta attività fisica ecc.

Il concetto è che questo metodo vi permette di non cambiare le vostre abitudini e stile di vita da un giorno all'altro, ma viceversa in modo graduale e senza accorgervene.

Se farete tutti i passi elencati in questa guida arriverete al punto che non avrete più bisogno di seguire nessun' indicazione, perché per voi sarà automatico mangiare in un certo modo senza rinunciare più a nulla !



OLD WAY



NEW WAY

Facciamo subito un altro esempio per dimostrarvi la potenza di questo sistema.

In seguito vi mostrerò anche delle schermate di un' app che ho utilizzato per aiutarmi a fare tutto ciò , vi spiegherò in modo dettagliato come usarla e come impostarla nel modo corretto per massimizzare i nostri risultati

Ecco un esempio di una giornata domenicale in cui non ci siamo fatti mancare nulla: pop corn, hotdog, gelatini e passeggiata e addirittura ci sono avanzate 132 kcalorie!

Calorie rimanenti		***				
1.211	-	1.348	+	269	=	132
Obiettivo		Alimenti		Esercizio		Rimanente
Prima colazione						
						131
nesquik maxi choco(barretta) nestle, 25,0 g						99
Caffe' Espresso Caffe' Nespresso, 4,0 CL						2
Bustina Di Zucchero Zucchero, 1,0 bustina						30
AGGIUNGI ALIMENTO						***
Pranzo						
						433
Pasta Barilla# Pasta Barilla#, 100,0 g						356
Grana Padano Grattugiato Sma, 20,0 g						77

Calorie rimanenti				...		
1.211	-	1.348	+	269	=	132
Obiettivo		Alimenti		Esercizio		Rimanente
Pranzo						
						433
Pasta Barilla#						
Pasta Barilla#, 100,0 g						358
Grana Padano Grattugiato						
Sma, 20,0 g						77
AGGIUNGI ALIMENTO						...
Cena						
						532
Panino hot dog						
Morato, 100,0 grammo						304
Wurstell XXL						
Fiorucci, 100,0 gr						228
AGGIUNGI ALIMENTO						...
Snack						
						252
						
Home	Diario				Io	



Calorie rimanenti				...		
1.211	-	1.348	+	269	=	132
Obiettivo		Alimenti		Esercizio		Rimanente
Snack						
						252
Gelato - Mini Cornetto						
Conad, 2,0 cornetto						130
pop-corn						
pop-corn, 30,0 gramme						122
AGGIUNGI ALIMENTO						...
Esercizio						
						269
Camminare, 15 minuti per km, passo lento						
60 minuti						269
	Connetti un dispositivo di monitoraggio passi					
	Monitora automaticamente i passi e le calorie bruciate					
AGGIUNGI ESERCIZIO						



In sostanza non sarà più il nutrizionista a scrivere il tuo menù ma sarai tu in persona che ti conosci e sai cosa soddisfa di più il tuo palato e il tuo umore!

Se ti invitano a cena non dovrai più dire di no solo perché nel tuo schema dietetico magari hai il tonno e quindi non puoi cambiare cena.

Ti basterà guardare il menù del ristorante e scegliere un piatto con le kilocalorie che vuoi consumare!

Non è fantastico?

E Se ti invitano per un aperitivo?

Uguale!

Sai quante calorie è un bitter bianco? Solo 60 kilocalorie, l'equivalente a mezzo pacchetto di crackers!

Potrai sederti al bar anche di lunedì e gustare un aperitivo con i tuoi amici senza rinunciare alla dieta!

Oppure una birra fredda? Una corona ha 139 kilocalorie!

Ti basterà rinunciare a uno spuntino e potrai goderti una bella birra al tramonto con il tuo migliore amico!

E ancora.... stasera ho voglia di un bel panino da Mcdonalds Il big mac il mio preferito ha 550 kilocalorie, mentre il cheeseburger 305 Kilocalorie!

Dato che mi restano ancora

600 kilocalorie posso mangiare anche il Big mac!



Piccola Precisazione

Ovviamente non sto dicendo che tutti i giorni dovrete raggiungere le vostre calorie con panini , aperitivi e dolci !

Calcolare le calorie è importante per dimagrire ma bisogna anche evitare di mangiare sempre frittura e grassi perché potrebbero insorgere tante patologie come il diabete, infiammazione al colon, gastrite ecc.

Sarà importante mangiare frutta, verdura, legumi, pesce, carne, pollo ecc. ma dato che una dieta che funzioni dura minimo un anno, in questo arco di tempo utilizzando questo metodo, potrai resistere alla dieta per molto più tempo, senza il rischio di mollare perché troppo triste o perché sconvolge e distrugge la vita sociale

Nessuno riesce per un anno a non mangiare mai dolci, a non uscire con gli amici, a rinunciare a feste, aperitivi, vacanze, feste natalizie. Non importa quanta forza di volontà voi abbiate prima o poi ogni persona ha il suo limite.

Insomma chi ci riesce lo fa a discapito della sua salute psicologica!

Non dovrai rinunciare a nulla.

Dovrai solo stare attento alle calorie!

Inoltre per essere sicuri che non sbagli e non arrechi danni alla tua salute ti consiglierò un'app gratuita che ti aiuterà anche a distribuire bene i macronutrienti, ovvero carboidrati, proteine e grassi secondo le linee guida dell' OMS

Scarica L'App



Per prima cosa scaricare l'app My Fitness Pal. Basta andare su play store oppure se avete iphone, apple store.

Inserite il nome My Fitness Pal nella barra di ricerca

Vi apparirà un logo blu con un disegno bianco come quello cerchiato in arancione nella foto qui sopra.

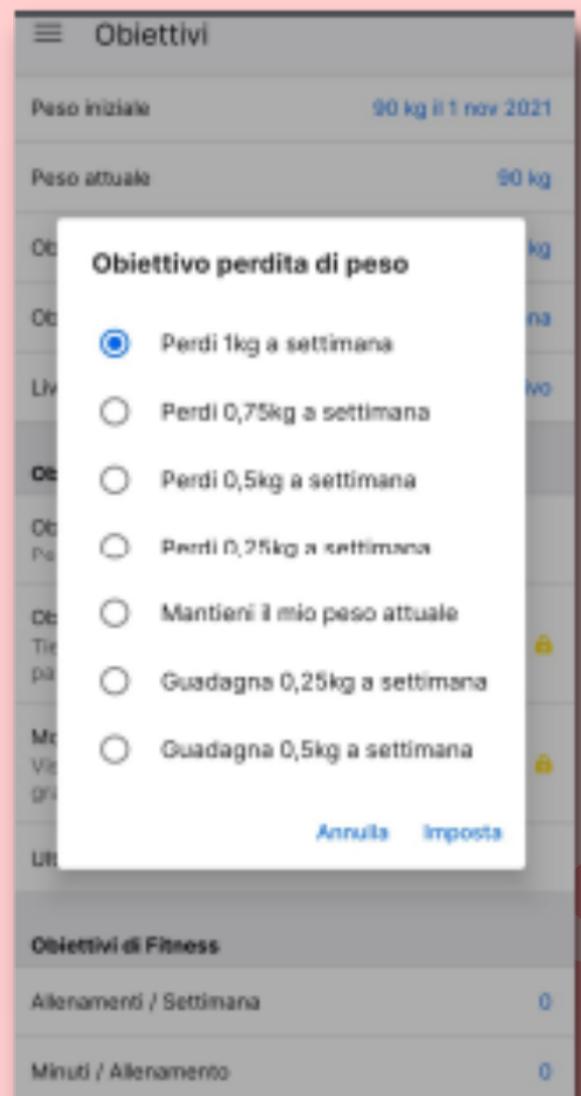
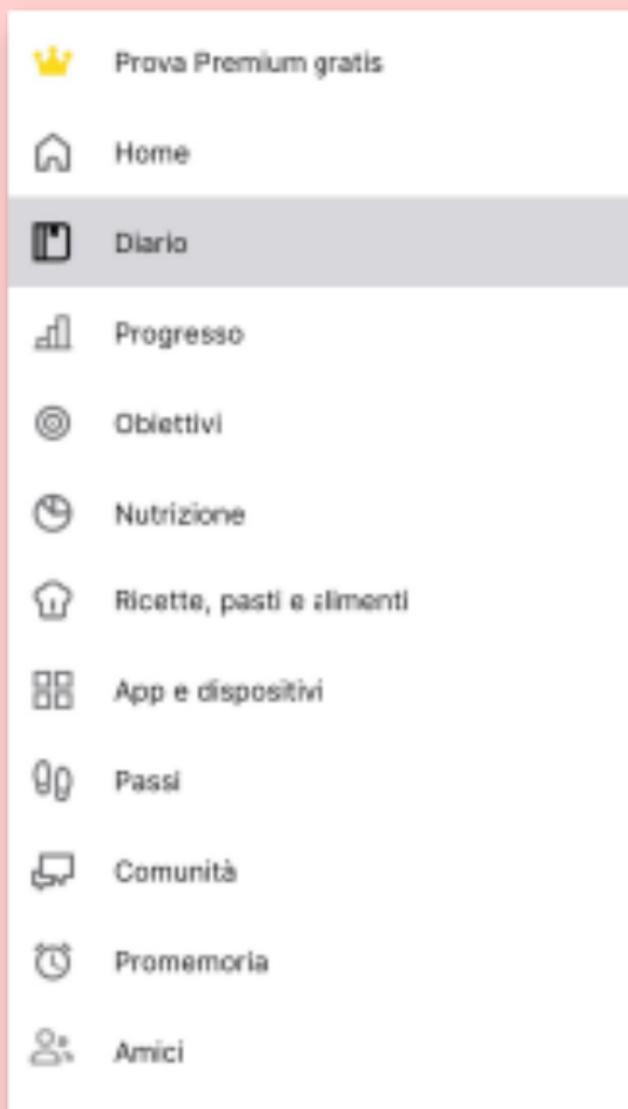
Se il logo è lo stesso sarete sicuri che si tratti della stessa app.

Ho scelto questa per una questione di comodità ma una volta diventati bravi potete sempre cercare altre app e cambiarla.

L'importante per i nostri scopi è che ci permetta di fare le cose che abbiamo detto e che diremo nelle prossime pagine

Una volta scaricata l'app correttamente vi troverete sulla home dove sono indicate tutte le funzioni.

Noi andremo subito a cliccare sulla voce obiettivi



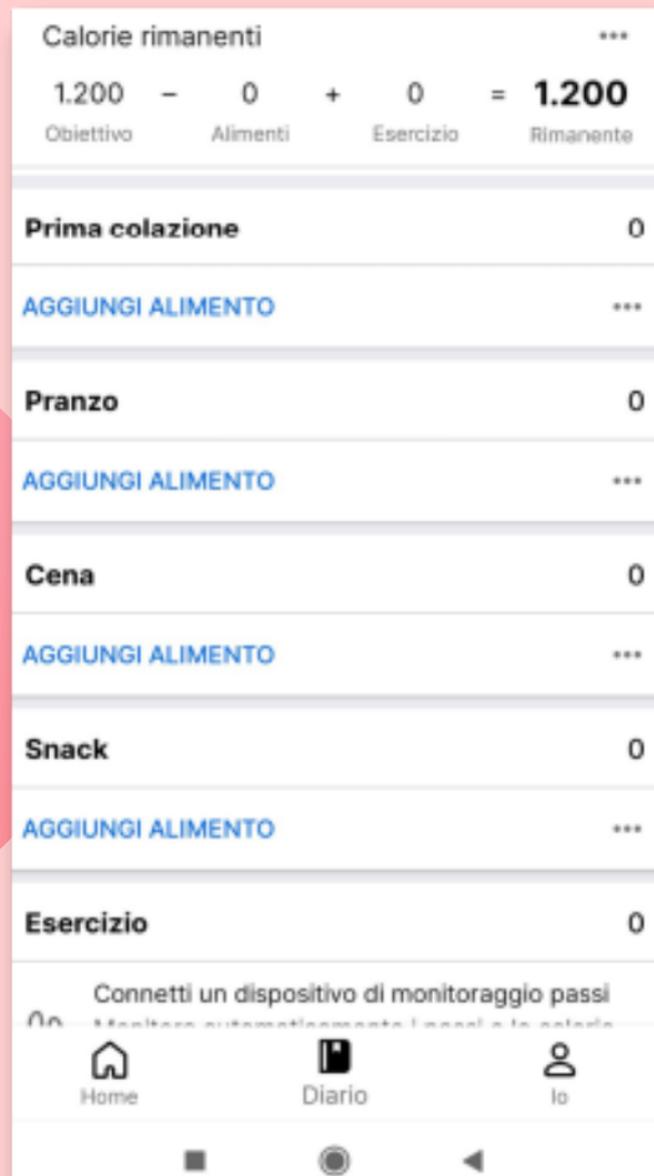
Inserimento dati

Una volta cliccato su obiettivi vi troverete la schermata per inserire i vostri dati, quindi età, altezza, peso attuale, peso desiderato e quanti chili volete perdere in una settimana, da 250 gr a 1kg o addirittura mantenere il peso, o anche ingrassare!

Magari la funzione per mantenere il peso vi servirà quando avrete raggiunto il peso forma. Io, ad esempio ho inserito un chilo a settimana ma voi potete inserire anche meno.

Ricordate che più è piccolo il cambiamento che dovete fare più è semplice e più è facile avere successo

Dopo aver inserito tutti i dati ritorniamo sulla home e clicchiamo sul diario.
Finalmente iniziamo a inserire le kcal giornaliere e quindi ciò che mangiamo



Il Gioco Inizia

Come potete vedere l'app mi ha dato 1200 kcal al giorno per dimagrire 1kg a settimana, quindi non dovrò mai andare al di sopra di questo numero per non ingrassare e soprattutto mai al di sotto per non incorrere in stati patologici.

La schermata indica la colazione, pranzo, cena e snack.

Inoltre potrete inserire l'attività fisica giornaliera o addirittura integrare altre applicazioni come ad esempio il contapassi.

Qui inizia il bello. Se un giorno avete voglia di pizza, ma la pizza sfora le calorie, potete sempre andare a fare una bella corsetta o una semplice passeggiata e a cena vi permettete una bella pizza.

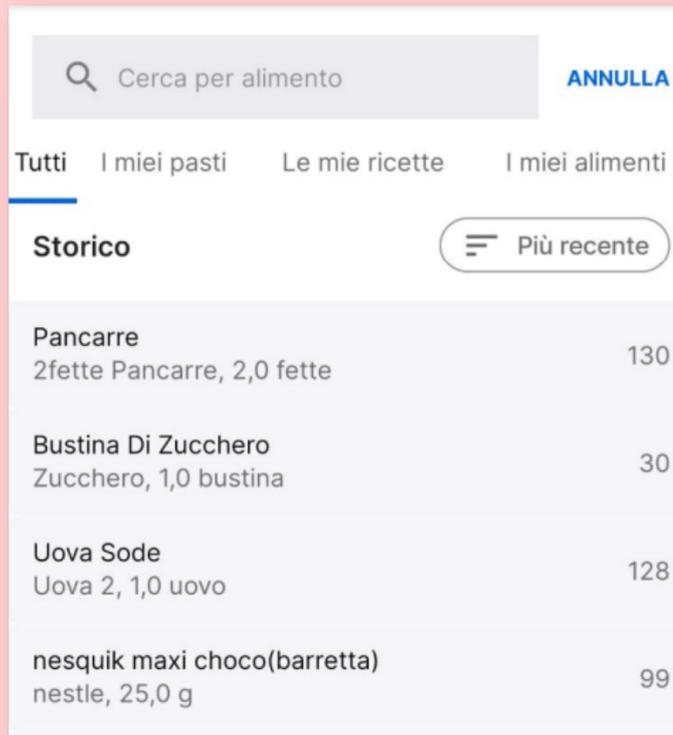
Inoltre vi aiuterà anche a capire che se un giorno mangiate una pizza e sforate con le calorie giornaliere, non è una tragedia, e non vi verrà voglia di lasciar perdere tutto.

In questo modo non incorrerete in "fissazioni" e fanatismi come facilmente inducono le classiche diete.

Insomma nessuno si accorgerà che siete a dieta. Sarete liberi di mangiare quello che vi pare senza dover seguire gli schemi monotoni che dopo 3 settimane ti stancano e ti inducono a mollare



Prima colazione



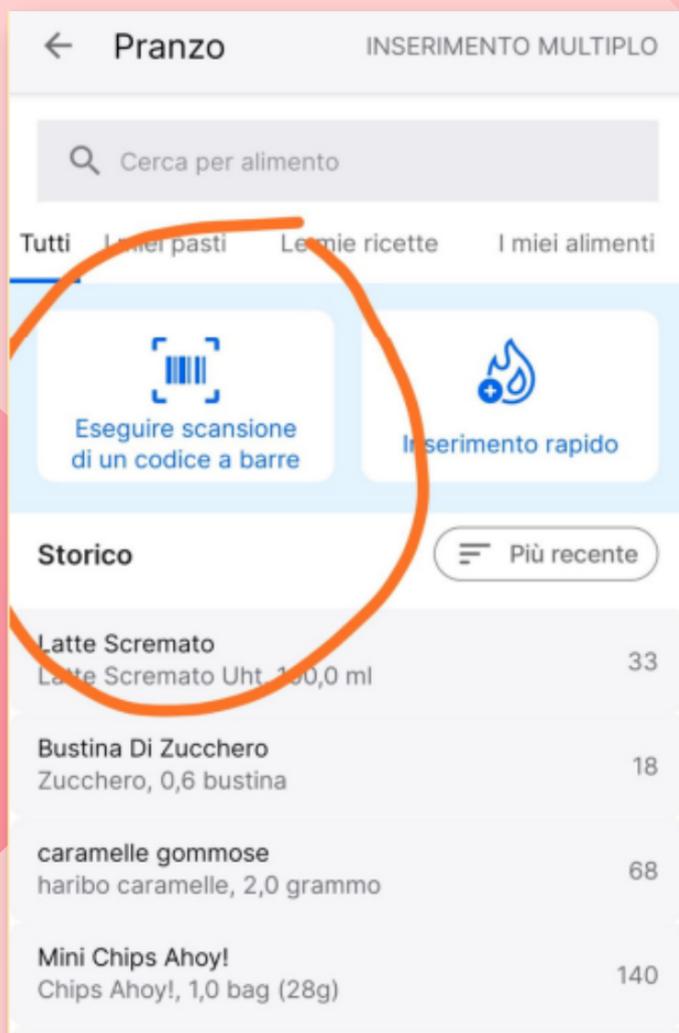
Cliccate su prima colazione e si aprirà la schermata che vedete in alto. Andate sulla lente di ingrandimento e scrivete quello che mangerete a colazione. Ad esempio la barretta mini chips ahoy. La genialità di questi tipi di app è che trovate qualsiasi tipo di prodotto.

Potete addirittura scannerizzare il codice a barre che trovate sulle barrette, per evitare di cercare il prodotto manualmente e perdere tempo!

Per qualsiasi pasto, colazione, pranzo e cena potrai scannerizzare il codice a barre che trovi sulla confezione e ti usciranno automaticamente tutte le caratteristiche dell'alimento, come le kcal e i macronutrienti.

Dovrai stare attento solo alle quantità, perché a volte si riferisce a 100 gr di prodotto, altre volte invece si riferisce ad un'unità, per esempio una barretta ai cereali, oppure una piadina.

Dovrai inserire la porzione giusta altrimenti i conti non tornano. Vediamo come si fa e facciamo un esempio.



Scannerizziamo il codice a barre di un pacco di pasta. Ci usciranno le calorie per 100gr, ma noi ne mangiamo 50gr. Quello che dobbiamo fare è cambiare le quantità e per farlo ci basterà inserire nella sezione "numero di porzioni" il numero 0,5 e sarà fatta. Non è così difficile giusto ?!

Oppure se acquistate un gelato o una merendina al supermercato vi basterà scannerizzare di nuovo il codice a barre sul pacco e vi usciranno direttamente le kcal per un gelato o una merendina o un pacco di crackers, insomma avete la possibilità di inserire ogni tipo di alimento in modo semplice facile e veloce !

Dopo aver inserito il pasto che devi effettuare ad esempio pranzo, o colazione, o cena, invece di inserire scrivendo l'alimento come abbiamo fatto prima dove c'è la lente di ingrandimento, ti basterà cliccare su "eseguire la scansione per un codice a barre". Una volta cliccato dovrai solo inquadrare con il telefono il codice ed è fatta.



Questo è il codice a barre che dovrete inquadrare. In questo caso si tratta di un pacco di fusilli di una marca spagnola.

Nel vostro caso sarà la Barilla o De Cecco o Divella insomma in qualsiasi parte del mondo vivete potete scannerizzare i vostri pasti!

Quindi veramente non ci sono scuse !

Ecco un altro esempio che ci aiuta a capire perché è importante scannerizzare gli alimenti e non dare alcune cose per scontato !

Non tutti i crackers sono uguali !

Alcuni apportano 100 kcal altri anche 200 kcal quindi è sempre meglio scannerizzare e trovare le kcal precise del nostro spuntino!



Dopo aver inserito la colazione vi trovate di fronte a questa schermata.

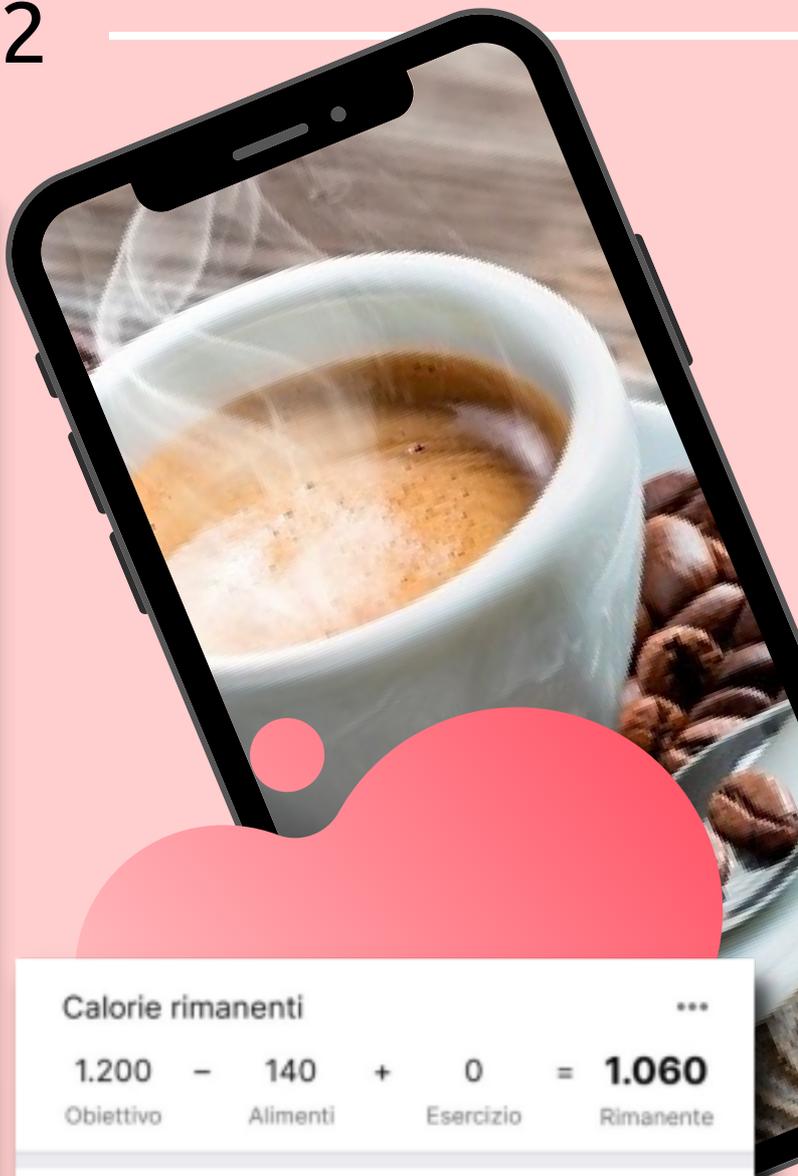
Ad esempio io ho mangiato una barretta da 140 kcal e un caffè amaro quindi 1200kcal meno 140 kcal restano 1060 kcal, che dovrò distribuire tra pranzo cena e spuntini.

Per me la colazione è sempre frettolosa quindi la barretta è l'ideale ma voi potete fare anche una colazione di 400 kcal e poi mangiare meno a pranzo.

È importante ed essenziale per riuscire con questo metodo seguire le nostre abitudini.

Se sconvolgiamo poco le nostre abitudini abbiamo più probabilità di successo.

Se al mattino vi piace mangiare una merendina mangiala. Ti sentirai felice tutta la giornata perché hai iniziato la giornata con il piede giusto e non pensi tutto il giorno a quando potrai mangiare finalmente una merendina



← Aggiungi alimento

Mini Chips Ahoy! (Chips Ahoy!)

Numero di porzioni

Dimensione della porzione **1,0 bag**

Ora

Pasto **Prima col**

140
cal

53%
19g
Carboidrati

44%
7g
Grassi

3%
1g
Prote

Percentuale dei tuoi obiettivi giornalieri **Passa a P**

Calorie	Carboidrati	Grassi	Proteine
12%	1.200		

Calorie rimanenti **...**

1.200 - **140** + **0** = **1.060**

Obiettivo Alimenti Esercizio Rimanente

Pranzo **0**

AGGIUNGI ALIMENTO **...**

Cena **0**

AGGIUNGI ALIMENTO **...**

Snack **0**

AGGIUNGI ALIMENTO **...**

Esercizio **0**

Connetti un dispositivo di monitoraggio passi
Monitora automaticamente i passi e le calorie bruciate

AGGIUNGI ESERCIZIO



Proseguiamo con il pranzo!

Cliccate su pranzo e andiamo a inserire il pranzo. Io adoro la pasta quindi per me non può mancare un bel piatto di pasta con verdure.

Ma se voi non amate la pasta e preferite i legumi oppure preferite portare un toast o un panino al lavoro potete tranquillamente farvi un panino!

È questo il bello di questa dieta. È inutile dare un piatto di pasta con il cavolfiore a una persona a cui non piacciono le verdure. Non dimagrirà mai. Mollerà facilmente perché per quanto sia grande la vostra forza di volontà ha comunque un limite, oltre il quale non è possibile proseguire.

Ad esempio invece può mangiare un piatto di pasta al sugo. Il sugo di pomodoro è comunque una verdura e magari può risultare più gratificante !

Io ho inserito 100 gr di pasta Barilla ma ricorda che potevo scannerizzare il codice a barre se magari avevo a disposizione un'altra marca di cui non conoscevo le kcal.

E se volessi fare 50 gr di pasta invece di 100 gr ?
Come devo fare?

Vediamo all'atto pratico come si fa.

Bisogna utilizzare un attimino la matematica perché l'app non permette di inserire i grammi ma li dobbiamo calcolare noi.

In questo caso una porzione equivale a 100 gr quindi 50 gr equivalgono a mezza porzione e cioè 0,5.

Quindi andiamo su "numero di porzioni" e scriviamo 0,5 invece di 1.

Vi consiglio di utilizzare sempre le porzioni intere o mezza porzioni .

inserire ad esempio 65 gr sarebbe già più complicato.

Tuttavia ti lascio qui sotto una piccola tabella che ti aiuterà a fare questi piccoli calcoli

GRAMMI	NUMERO DI PORZIONI
30 gr	0,3
40 gr	0,4
50 gr	0,5
100 gr	1,00
120 gr	1,20
130 gr	1,30
140 gr	1,40
150 gr	1,50
160 gr	1,60

← Aggiungi alimento ✓

Pasta Barilla# (Pasta Barilla#)

Numero di porzioni **0,5**

Dimensione della porzione **100,0 g**

Ora **🔒**

Pasto **Pranzo**

178
cal

82%
35,8g
Carboidrati

4%
0,8g
Grassi

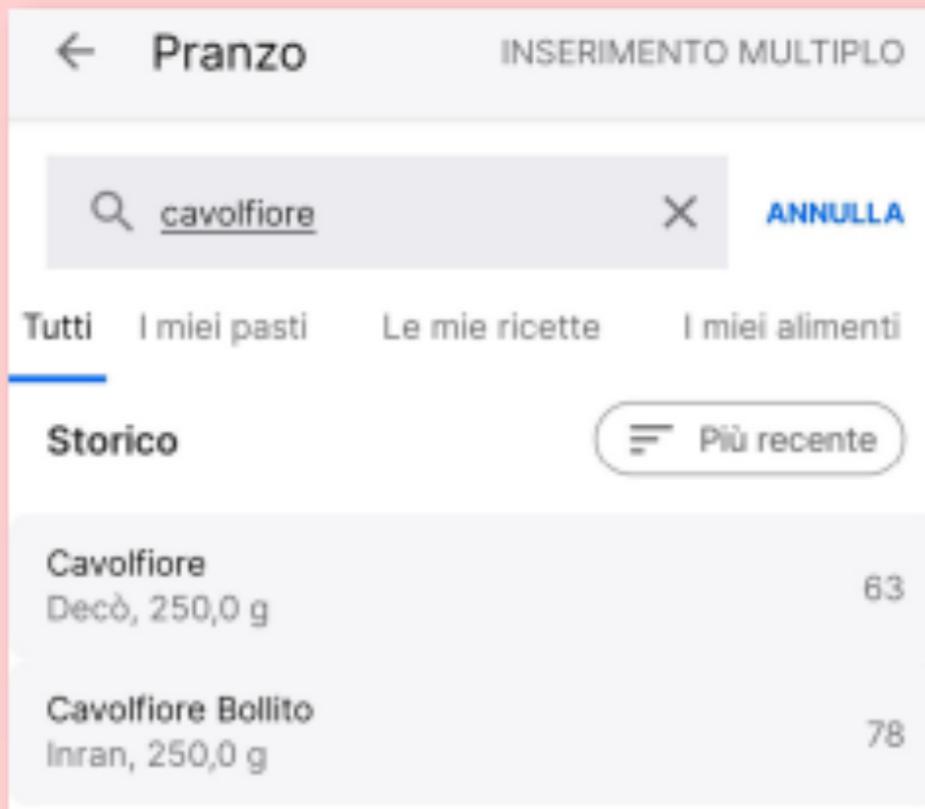
14%
6,3g
Proteine

Percentuale dei tuoi obiettivi giornalieri **👑 Passa a Premium**

Calorie	Carboidrati	Grassi	Proteine
15% 1.200	🔒	🔒	🔒

Come potete vedere abbiamo inserito mezza porzione di pasta e ci siamo ritrovati per il pranzo 178 kcal

Adesso aggiungiamo i condimenti



Alla pasta ho aggiunto il cavolfiore precedentemente bollito e poi saltato in padella antiaderente con cipolla aglio e pepe, senza usare l'olio.

A tal proposito vi consiglio di non usare l'olio per cucinare perché è molto calorico.

Usando padelle antiaderenti imparerete a cucinare senza olio senza rinunciare al sapore. Magari usate aglio, cipolle, spezie e parmigiano

Ovviamente si tratta di gusti personali. Io ad esempio preferisco mangiare un piatto di pasta più abbondante rinunciando all'olio piuttosto che un piatto di pasta piccolo ma più "saporito" (vi posso assicurare che è solo questione di abitudine).

Un piccolo trucchetto che vi consiglio per eliminare l'olio è quello di farlo molto ma molto gradualmente.

Procedendo in questo modo infatti non riuscirete a percepire la differenza, acquisendo una nuova abitudine senza nemmeno accorgervene.

Ricordate, non importa quanto tempo impiegherete, l'importante è diminuire poco a poco in modo tale da non percepire la differenza e vi assicuro che il risultato è assicurato.

I grassi sono presenti nella carne, nel pesce, nei formaggi, e i grassi vegetali nelle verdure quindi di sicuro non andrete in carenza, anzi questo vi permetterà anche di non eccedere con i grassi giornalieri

Parliamo adesso della frutta a fine pasto.
A fine pasto mi piace sempre terminare con un piccolo frutto. Si tratta di un'abitudine che mi fa sentire soddisfatta, quindi ho inserito una piccola mela da 100 gr e un caffè. Ovviamente come vi dico sempre si tratta di una mia scelta personale. Questi sono esempi poi ognuno di voi potrà mangiare ciò che desidera. L'importante sarà non sforare con le kcal giornaliere

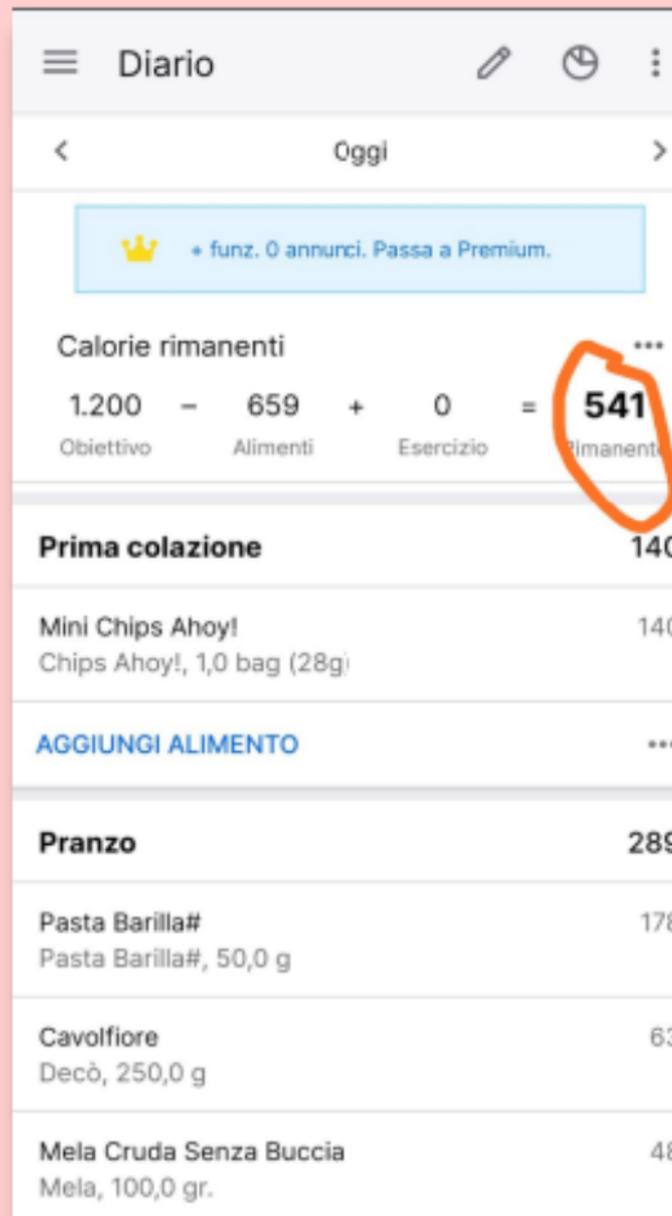
Risultati della ricerca	
Mela Verificato, 100,0 gr	48
Mela Fruit, 1,0 mela	52
Mela Senza Buccia Mela Generica, 100,0 grammi	48
Mela Golden, 1,0 cup	50
Mela Generic, 100,0 g	47
Mela Altro, 200,0 g	108
Mela Fuji Senza Buccia Mela Sbucciata, 100,0 g	71
Rossa Mela, 100,0 gr	52
Mela Tms, 200,0 g	104
Mela Cruda Senza Buccia Mela, 100,0 gr.	48

La frutta fa ingrassare!



Ecco qui lo schema dove abbiamo inserito la mela. Come potete vedere una mela da 100 gr ha circa 48 kcal. Sembrerebbe poco ma 100 gr di mela sono davvero pochi. In genere una mela pesa circa 200 kcal a volte anche 300. Quindi anche la frutta così come le verdure vanno pesate altrimenti non si riesce a dimagrire. Vi posso assicurare che molte persone non riescono a dimagrire perchè fanno abuso di frutta. Sebbene sia ricca di vitamine è anche ricca di zuccheri. Ecco perché l'app vi permetterà di dimagrire con successo.

Ricapitolando...



Vediamo cosa abbiamo inserito fino a questo momento.

Guardando sul diario vediamo che a questo punto della giornata mi restano per la cena e spuntino 541 kcal. Oggi non posso andare a fare una passeggiata quindi vediamo cosa possiamo mangiare con le calorie che ci restano.

Gelato al parco

Ero con mio nipote e avevo voglia di mangiare un bel gelato insieme a lui al parco.

Se avessi seguito una "Classica" dieta non avrei potuto fare altro che rinunciare e magari rimandare tutto al famoso giorno libero. E forse starai pensando che con le calorie che ci restano debba per forza rinunciarci anche io, bhè vediamo come possiamo fare.

Ho scelto un cornetto algida al bar. Grazie a questo metodo potete vivere dei momenti felici con le persone che amate. Se usate una dieta normale di certo non è concesso il gelato quindi avreste rinunciato a questo bel momento con vostro nipote



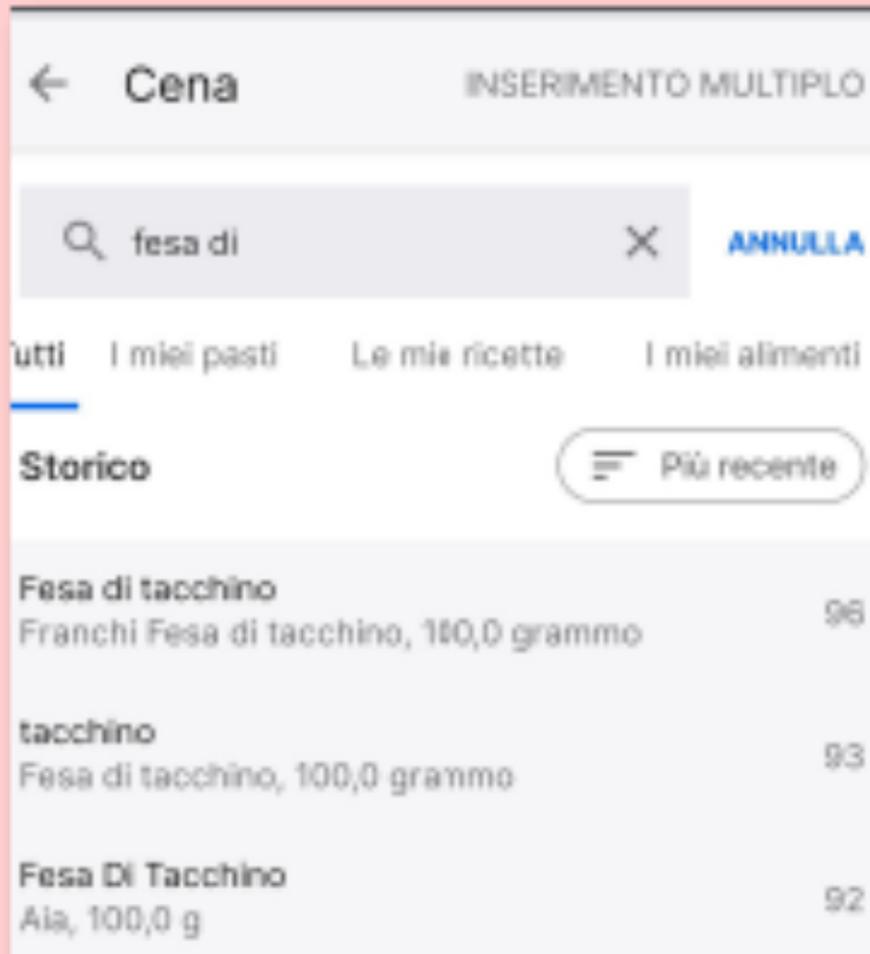




Forse state pensando che sia un pò noioso stare sempre a scrivere le kilocalorie. Forse è vero ma abbiamo l'app che ci facilita di molto il lavoro, perderete pochi secondi alla volta e poi ne vale la pena.

Dimagrire mangiando ciò che ti piace e facendo ciò che ti piace non ha prezzo.
Lo sforzo nel segnare le kcal è ben ripagato!

Ora Di Cena



Ecco l'ora della cena.

Non sempre si ha voglia o tempo di cucinare, è facile dire organizzati ma la verità è ben diversa.

Perché non assecondare le nostre esigenze?

Dopo una giornata di lavoro dura o dopo una giornata di faccende domestiche siamo stanche.

Perché non preparare una bella piadina buona e veloce?

Soprattutto sporchiamo poco i fornelli quindi ci riposiamo un pò. Un altro problema delle diete molto sentito è il fatto di dover trascorrere molto tempo in cucina a cucinare verdure. Non sempre è facile quindi quando questo tempo non c'è per un motivo qualsiasi bisogna avere un'alternativa. Ad esempio come vi dicevo per cena una piadina con fesa di tacchino che ho acquistato precedentemente sottovuoto proprio per queste occasioni!



100 gr di fesa di tacchino contengono circa 90 kcal, mentre la piadina 180 kcal.

La cena è servita.

Poi domani magari ho un pò più di tempo quindi cucinerò un pò di verdure!

L'importante è rispettare le kcal giornaliere.

Anche se a cena non ho mangiato verdure continuerò a dimagrire, sostanzialmente mangiando cose che mi piacciono e che soprattutto si adattano al mio stile di vita



Capriccio Dolce

Per finire la giornata ho ancora qualche kcal quindi ho mangiato 10 gr di cioccolato fondente!

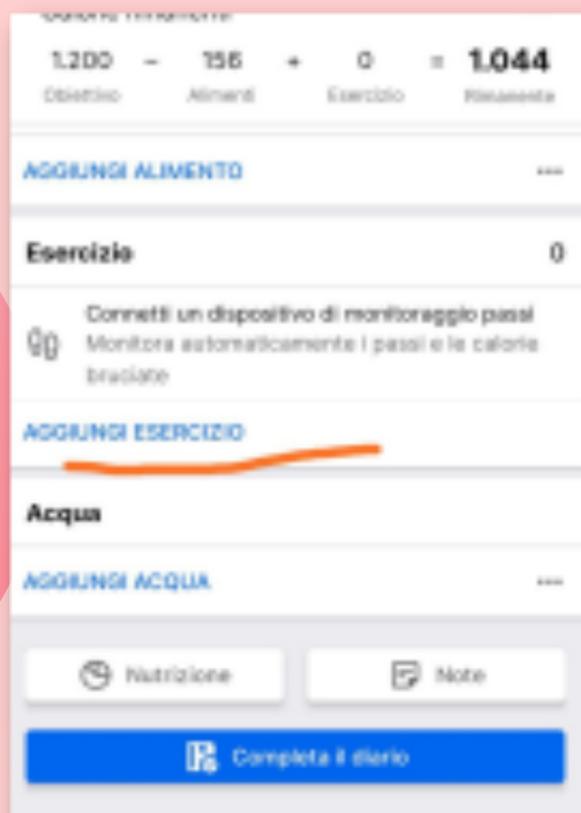
Come potete vedere, in questo esempio di giornata tipo non ci siamo fatti mancare quasi nulla. Con questo sistema possiamo concederci cose che con le classiche diete restano solo un miraggio

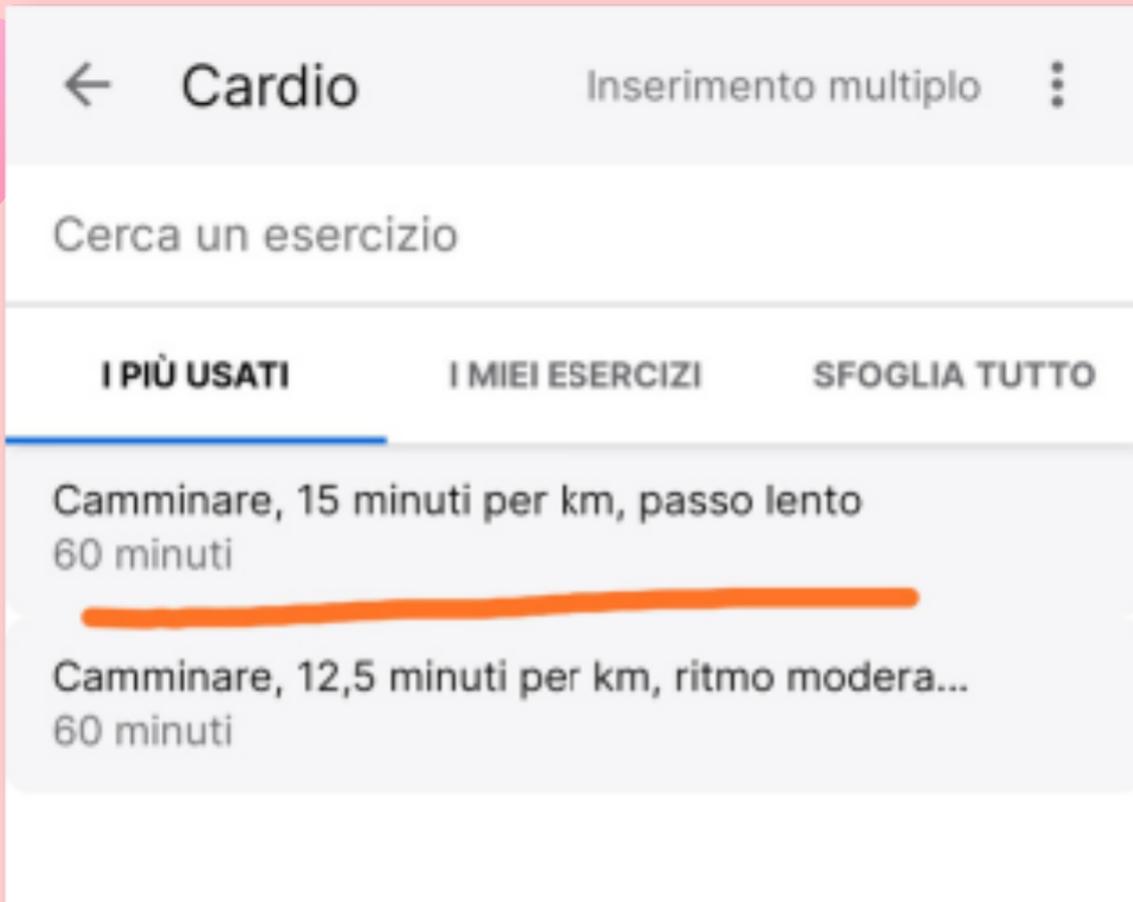


Parliamo Di Sport

In genere siamo portati ad essere pigri e a preferire di stare sul divano piuttosto che fare una passeggiata.

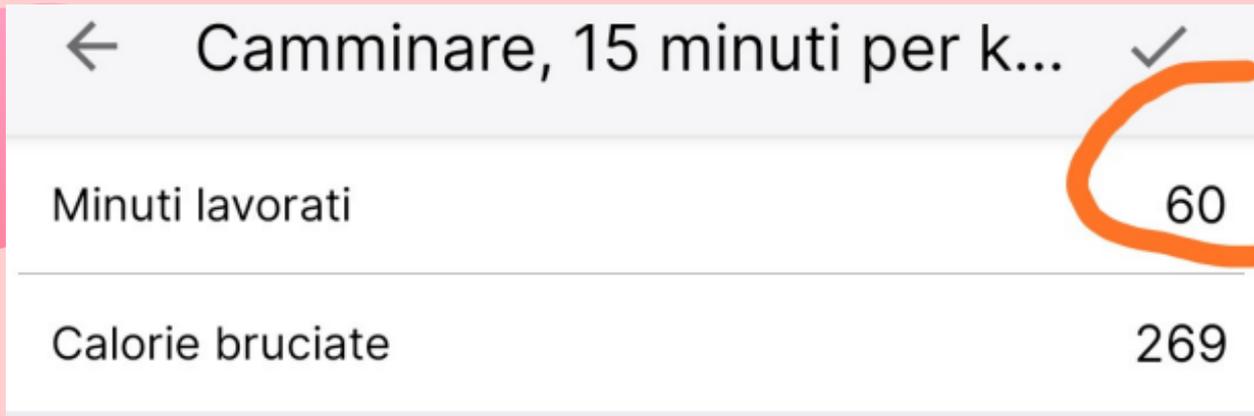
Ma se vi dicessi che se fate una passeggiata a passo lento per 60 minuti consumate circa 269 kcal, quindi potete mangiare un bel gelato oppure un bel tramezzino con nutella, ci fareste un pensierino? Grazie all'app puoi inserire il tipo di attività fisica e quindi ottenere delle kcal bonus! Vediamo come fare, per prima cosa cliccate su aggiungi esercizio





Dopo aver cliccato su aggiungi esercizio sceglierai se si tratta di cardio (correre passeggiare bici ecc) oppure sforzo (pesi, sala attrezzi). Io ho scelto cardio perché amo passeggiare.

Poi ho scritto dove c'è la lente d'ingrandimento camminare e sotto mi sono uscite 2 possibilità, camminare a passo lento oppure moderato. Io ho scelto a passo lento perché non amo passeggiare velocemente.



←	Camminare, 15 minuti per k...	✓
Minuti lavorati		60
Calorie bruciate		269

SORPRESA!

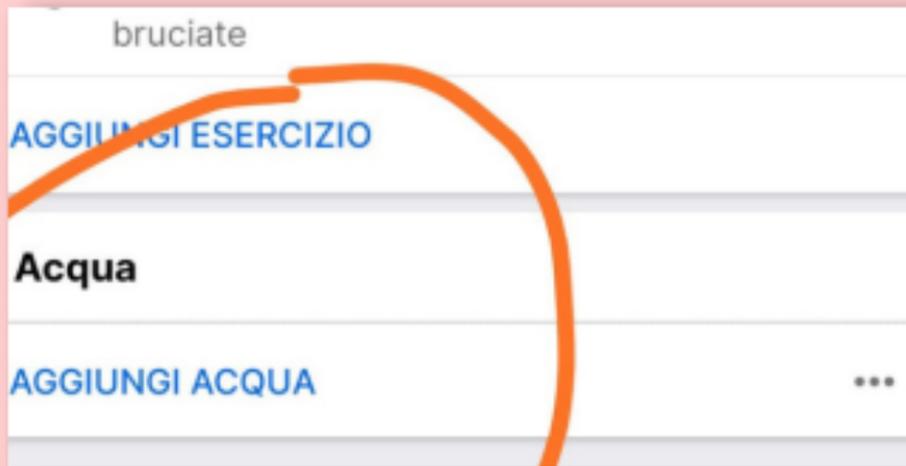
Udite udite: un'ora di passeggiata all'aria aperta a passo lento, non solo mi aiutano a stare bene con l'umore, ma mi fanno consumare anche 269kcal, quindi userò queste kcal per mangiare qualcosa in più!

Mi raccomando non fate l'errore di non "usarle", Se non lo fate e cercate di accelerare il processo vi sentireste stanchi e dopo un pò mollate e siamo al punto di partenza.

Potete inserire qualsiasi tipo di sport, nuoto, pallavolo, ciclismo, palestra ecc ecc.

Grazie all'attività fisica aumenterete il vostro metabolismo e dimagrirete mangiando di più !

Bere molto fa dimagrire ?



Parliamo di un qualcosa che per molte persone potrebbe essere un tasto dolente, ovvero bere molta acqua.

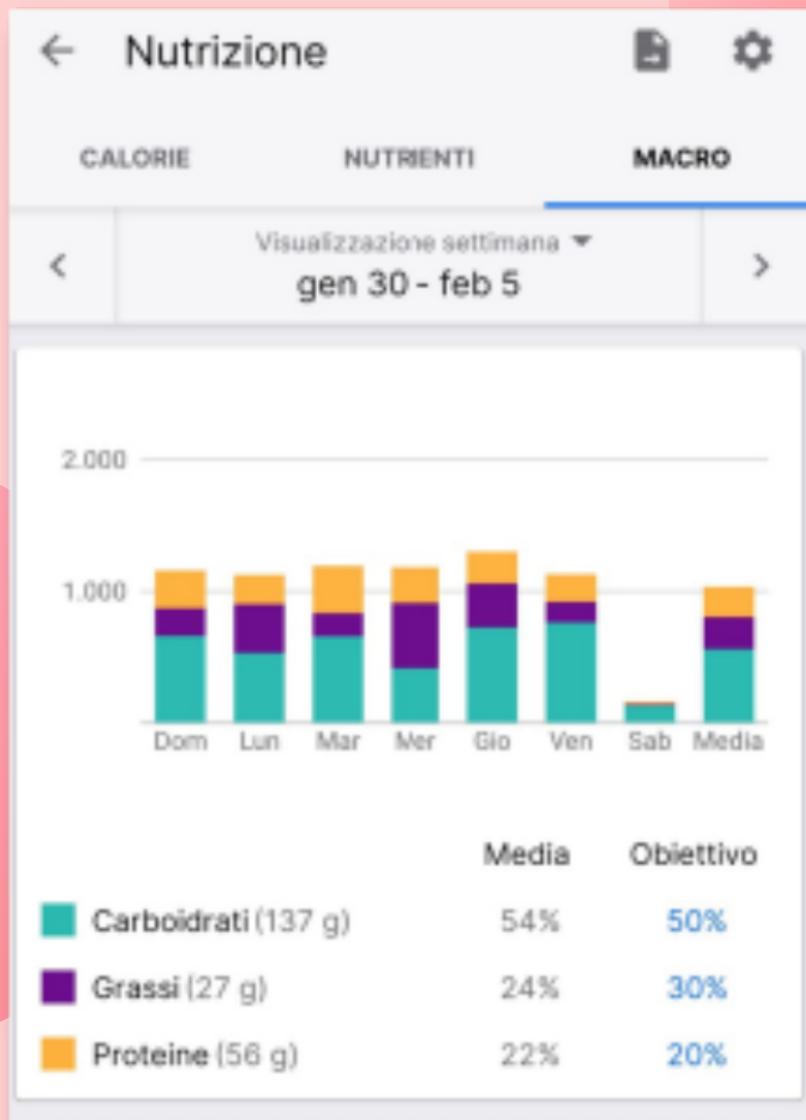
Bere tanta acqua non vi fa dimagrire di più, diciamolo chiaramente!

Semplicemente fa bene bere perché le nostre cellule hanno bisogno di acqua.

Quindi l'app vi aiuta anche in questo. Vi permette di inserire quanta acqua bevete in modo tale da avere sotto controllo anche l'apporto di acqua giornaliero, ma ricorda che non influisce minimamente sulla perdita di peso! Non vi sto dicendo di non farlo. Ma focalizzarsi su quanta acqua bere per perdere peso è inutile.

Come facciamo a capire se stiamo mangiando bene?

Oltre al calcolo delle kcal che è fondamentale per la perdita di peso, l'app ti permette di valutare anche se stai mangiando in maniera sana. Ovvero potrai osservare la tua media settimanale, oppure giornalmente potrai valutare i macronutrienti.





In questa parte è importante controllare i così detti macronutrienti, vediamo cosa sono e come fare.

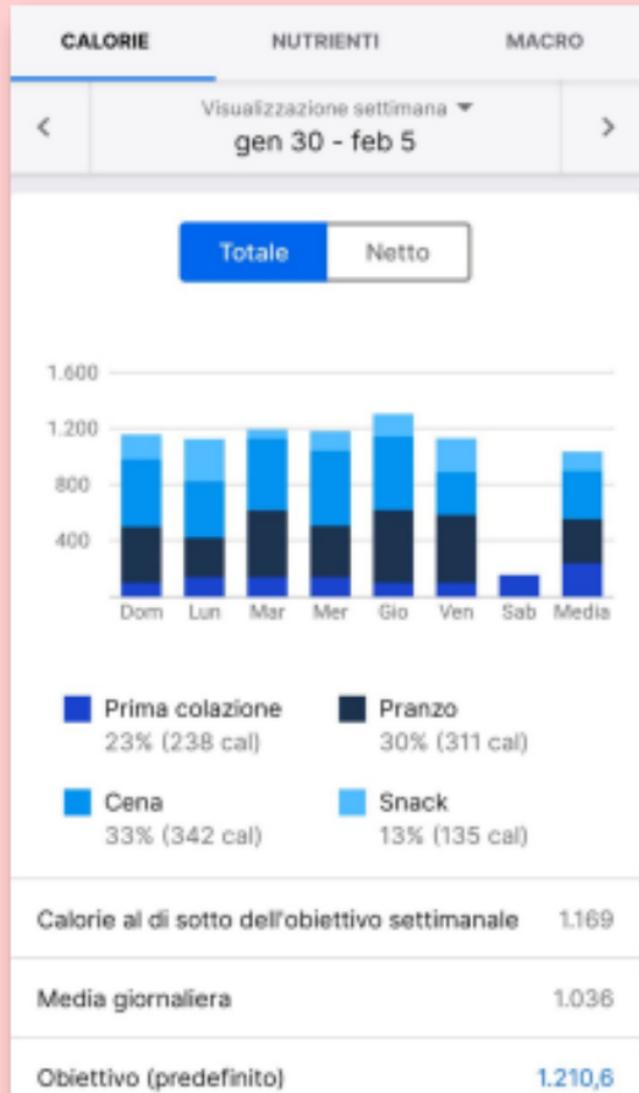
I macronutrienti non sono altro che i carboidrati, le proteine e i grassi. L'app ti farà notare se stai seguendo le giuste percentuali oppure se magari stai mangiando, ad esempio, troppe proteine.

Cerca sempre di bilanciare sempre queste %, sono molto importanti per stare in salute e sentirsi forti e pieni di energia.

GALORIE		NUTRIENTI		MACRO	
Visualizzazione settimana ▼ gen 30 - feb 5					
	Media	Obiettivo	Rimanente		
Proteine	56	62	6g		
Carboidrati	137	155	18g		
Fibre	17	25	8g		
Zuccheri	28	46	18g		
Grassi	27	41	14g		
Saturi	8	13	5g		
Polinsaturi	0	0	0g		
Monoinsaturi	1	0	-1g		

Questo schema vi parla sempre di macronutrienti ma per semplificare la situazione vi dice precisamente quanti grammi di proteine, carboidrati e grassi mangiare ogni giorno, se ne dovete aumentare la quantità o diminuirla.

Ovviamente non dovrete seguire in maniera maniacale questi schemi. Nessun individuo sul pianeta ci riesce ma questo schema vi da un orientamento per capire se in media state rispettando le quantità raccomandate dall' O.M.S;
ovvero quelle che usano i medici e i nutrizionisti quando devono formulare una dieta



Infine la media settimanale delle calorie.

Quante volte sgarriamo un giorno o due e ci sembra che la settimana di dieta è andata a rotoli?!

In questo grafico avete la media settimanale delle calorie. Quindi vi accorgete che se qualche giorno non è andata alla perfezione comunque state mantenendo una buona media di kcal per dimagrire!!!

Conclusioni

Siamo molto fortunati oggi giorno ad avere tutti questi mezzi per dimagrire.

Anni fa eri costretto a iniziare una dieta con merluzzo scaldato, verdure e il massimo che potevi concederti era una pizza margherita una volta a settimana.

Se eri a dieta il tempo si fermava, non potevi più uscire con gli amici, partecipare a feste, vacanze, non potevi fare la spesa e acquistare un prodotto nuovo che ti incuriosiva e tante altre cose che se stai leggendo questo manuale conoscerai meglio di me.

Oggi grazie a questo manuale non è così!

Puoi continuare a vivere la tua vita di sempre facendo il piccolo sacrificio di dover dedicare qualche secondo a inserire sull'app quello che mangi.

Io lo trovo straordinario...

La Mia Storia

Mi presento. Sono una ragazza di 33 anni quasi 34 e sono di Napoli. Fin da quando avevo 11 anni ho iniziato ad avere un'ossessione verso il cibo e le diete.

Non sono mai stata sovrappeso ma non amavo il mio corpo. Ho sofferto di disturbi alimentari per quasi 15 anni forse anche di più. Ho provato tutte le diete che esistono sulla faccia della terra. Ossessionata da tutto ciò ho deciso di studiare.

Mi sono laureata in biologia generale e applicata curriculum nutrizione. Sono stata 2 anni in ospedale a fare tirocinio in un ambulatorio dove elaboravamo diete. Ho lavorato per una mia collega in studio privato. Ho conosciuto tante persone che avessero problemi di peso, ho letto nei loro occhi quella sofferenza che ti schiaccia, qualsiasi età tu abbia, quella tristezza cronica che purtroppo non tutti i medici sono in grado di capire.

Soprattutto conosco la me stessa che per tutta la vita è stata a dieta. Sono stata prima paziente e poi dottore e credetemi questo è il segreto vincente. Solo chi ha sofferto per tutta la vita guardando una bilancia sa cosa si prova a intraprendere una dieta per l'ennesima volta.

Ho capito che il metodo classico che consiste il più delle volte nell'incontrare un paziente per 30 minuti, prescrivergli una dieta da 1200 kcal e pretendere che lui si trasformi in un'altra persona, non funziona, non può funzionare. Quante persone conoscete che sono dimagrite e hanno cambiato la loro vita per sempre con una semplice visita in ambulatorio? Bhe sicuramente ci sono ma sono poche





Ho cambiato vita. . .

Non mi ci vedevo in uno studio a cercare di convincere le persone a dimagrire in 30 minuti per poi vederle fallire e soffrire.

Così mi sono detta: "internet è un mezzo così potente, posso comunicare con tutte le persone al mondo e aiutarle." Posso sfruttare la mia sofferenza, la mia esperienza e i miei studi per aiutare il mondo intero!

Le sfide non terminano mai. Anni fa mi sono ammalata di una patologia invalidante e ho dovuto fare delle cure farmacologiche che mi hanno portata a ingrassare 30 kg!

Il colmo vero per una come me? Bhè non credo. Penso che questa sia l'ennesima sfida per capire meglio come aiutare gli altri.

Da pochi mesi ho terminato le cure e mi sono messa a dieta con il metodo dell'app e ovviamente sto dimagrendo!

Ecco perché ve lo propongo. Sono io per prima che l'ho testato su di me!

Non vivo più in Italia ma a Tenerife con il mio compagno. Lavoro da un pc in un posto meraviglioso e aiuto gli altri!

Che dire forse la felicità si può raggiungere, ma prima bisogna attraversare sentieri bui.

In bocca al lupo a tutte.

Spero con tutta me stessa che prendiate sul serio questo manuale perché a poco a poco potrebbe cambiarvi la vita.

Cosa avrei dato 20 anni fa per avere un manuale del genere!



Grazie a tutti per aver acquisto e letto questo manuale, sono sicura che vi sarà d'aiuto nel vostro percorso e sono certa che se voi lo vorrete vi cambierà la vita per sempre. Questa per me è la mia soddisfazione più grande. Significa che tutte le mie sofferenze sono servite a qualcosa!



Ho comprato il manuale un po' per gioco un po' perché mi rispecchiavo nella storia ... Che dire esistono gli angeli . Sono riuscita a dimagrire 20 kg in 9 mesi e ora sono contentissima. La cosa assurda è che sono andata da 100 nutrizioniste ma non erano mai riuscite a farmi ottenere un risultato del genere. Invece con pochi euro ho risolto il problema di una vita

F.RUSSO



Ho comprato il manuale 2 mesi fa e sono già dimagrita 10 kg, senza spendere soldi dal dietologo. Lo consiglio

G.CALABRITTI

Grazie a tutti coloro che mi hanno umiliata da bambina (ci vuole una perfidia infinita a offendere una bambina)

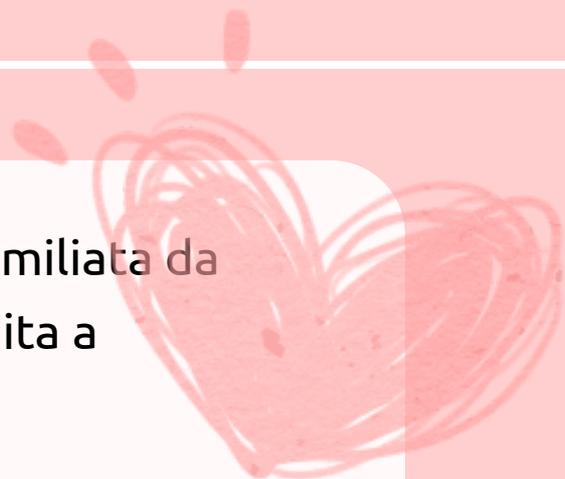
Grazie a qualche pseudoamica che si sentiva superiore per il suo bel corpo facendolo notare ad ogni occasione

Grazie a chi mi ha fatto sempre notare la differenza di peso con mia sorella

Grazie alle mamme delle mie amiche che facevano notare lo stacco di gamba delle loro figlie senza pensare al loro cervello atrofizzato

Grazie a tutti coloro che con la loro stupidita', frustrazione e malvagita' hanno contribuito ad accrescere la mia rabbia positiva senza la quale non sarei diventata la persona di successo e felice che sono oggi

Grazie infinite all'amore della mia vita che ha sempre creduto in me e che si e' innamorato prima della mia anima e poi del mio corpo insegnandomi che l'amore vero esiste



71

***ECCO I BONUS CHE TI
AVEVO PROMESSO***



NON HO DIMETICATO!

GIORNO 1 PRIMA SETTIMANA



COLAZIONE

CROISSANT AL
CIOCCOLATO

418 KCAL

CAFFE' ESPRESSO

2 KCAL

BUSTINA DI ZCCHERO 6 GR

18 KCAL

TOTALE COLAZIONE
454 KCAL

PRANZO

2 TRAMEZZINI COMPOSTI
DA

4 FETTE DI PANCARRE'
MULINO BIANCO

264 KCAL

FESA DI TACCHINO 50 GR

48 KCAL

INSALATA VERDE 100 GR

17 KCAL

TOTALE PRANZO
281 KCAL

SPUNTINO

KINDER CEREALI

130 KCAL

CENA

50 GR DI PASTINA IN
BRODO O AL SUGO

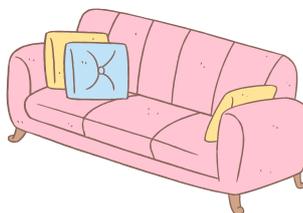
178 KCAL

100 GR DI PETTO DI
POLL
100 KCAL

100 GR DI FINOCCHI
31 KCAL
TOTALE CENA 308 CAL

ESERCIZIO FISICO

ZERO
ESERCIZIO
FISICO



TOTALECAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1175

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1200 KCAL MA NON E'
STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI SE SI DESIDERA
MANGIARE DI PIU' CONVIENE FARE ATTIVITA' FISICA!

GIORNO 2 PRIMA SETTIMANA



COLAZIONE

PLUMCAKE

137 KCAL

CAFFE' ESPRESSO

2 KCAL

BUSTINA DI ZCCHERO 6 GR

18 KCAL

TOTALE COLAZIONE

157 KCAL

PRANZO

PASTA E LENTICCHIE
COMPOSTA DA
40 GR DI PASTA

142 KCAL

200 GR DI LENTICCHIE IN
SCATOLA GIA' COTTE

184KCAL

TOTALE PRANZO 326
KCAL

SPUNTINO

MERENDINA
KINDER
DELICE

177KCAL

CENA

PANINO BIG MEC

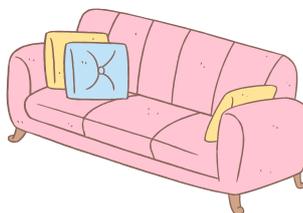
540 KCAL

COCA ZERO

TOTALE CENA 540 KCAL

ESERCIZIO FISICO

ZERO
ESERCIZIO
FISICO



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1200KCAL

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO ESATTAMENTE 1200 KCAL MA
NON E' STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI SE SI
DESIDERA MANGIARE DI PIU' CONVIENE FARE ATTIVITA' FISICA!

GIORNO 3 SECONDA SETTIMANA



COLAZIONE

LATTE SCREMATO 250ML
83KCAL
3 BISCOTTI TIPO MACINE
135 KCAL
TOTALE COLAZIONE
218 KCAL

PRANZO

PANINO SOFFIATO 100 GR
292 KCAL
MORTADELLA 50 GR
198 KCAL
TOTALE PRANZO
490 KCAL

SPUNTINO

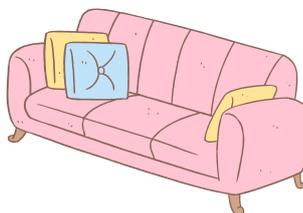
PERA 150 GR
87 KCAL

CENA

200 GR FILETTO DI
ORATA AL FORNO
242KCAL
PATATE AL FORNO 200
GR
168 KCAL
TOTALE CENA
410 KCAL

ESERCIZIO FISICO

ZERO
ESERCIZIO
FISICO



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1205

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1200 KCAL MA NON E'
STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI SE SI DESIDERA
MANGIARE DI PIU' CONVIENE FARE ATTIVITA' FISICA!

GIORNO 4 PRIMA SETTIMANA



COLAZIONE

CAPPUCCINO AL BAR

74 KCAL

CORNETTO MINI AL BAR

116 KCAL

TOTALE COLAZIONE

190 KCAL

PRANZO

INSALATONA DI POLLO
COMPOSTA DA 200 GR DI
PETTO DI POLLO ALLA
GRIGLIA

200 KCAL

100 GR INSALATA VERDE
17 KCAL

200 GR POMODORI
36KCAL

48 GR MAIONESE LIGHT
112 KCAL

TOTALE PRANZO

382 CAL

SPUNTINO

1 MELA DA 150 GR

80 KCAL

CENA

PIZZA MARGHERITA

813 KCAL

COCA ZERO

TOTALE CENA 813 CAL

ESERCIZIO FISICO

CAMMINATA
PER 60 MINUTI
A PASSO
MODERATO

CALORIE
BRUCIATE 296



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1169

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1465 KCAL MA E' STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI GRAZIE A UN'ORA DI CAMMINATA ABBIAMO SMALTITO 296 KCAL E SIAMO ARRIVATI A UN TOTALE DI 1105 KCAL! ADDIRITTURA SOTTO LE 1200 KCAL!

GIORNO 5 PRIMA SETTIMANA



COLAZIONE

250 ML DI LATTE
SCREMATO

83KCAL

30 GR DI CEREALI AL
CIOCCOLATO

116 KCAL

TOTALE COLAZIONE 199
KCAL

PRANZO

SPAGHETTO CON
COZZE
PREPARARE GLI
SPAGHETTI CON IL
SUGO DI COZZE
SECONDO LA
TRADIZIONE
DELLA CASA E POI
PESARE GLI
SPAGHETTI COTTI
E CONDITI 200 GR

436 CAL

SPUNTINO

KINDER CEREALI
130 CAL

CENA

BISTECCA AI FERRI DI
ENTRECOTE 200 GR
330KCAL

PATATE AL FORNO
HOME MADE CON
RORMARINO 100 GR
93 KCAL

CALICE DI VINO ROSSO
DA 250 ML 213 KCAL

ESERCIZIO FISICO

CAMMINATA PER 60
MINUTI A PASSO
MODERATO

CALORIE BRUCIATE 296



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1105

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1400 KCAL MA E'
STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI GRAZIE A UN'ORA DI
CAMMINATA ABBIAMO SMALTITO 296 KCAL E SIAMO ARRIVATI A UN
TOTALE DI 1105 KCAL! ADDIRITTURA SOTTO LE 1200 KCAL!

GIORNO 6 PRIMA SETTIMANA



COLAZIONE

NASTRINA MERENDINA

188 KCAL

CAFFE' ESPRESSO

2 KCAL

BUSTINA DI ZCCHERO 6 GR

18 KCAL

TOTALE COLAZIONE

208 KCAL

PRANZO

MINISTRONE SOLO
VERDURE 400 GR

200 KCAL

I

TOTALE PRANZO

200 KCAL

SPUNTINO

200 GR ARANCIA
68 KCAL

CENA

AL PUB PANINO TONDO
O LUNGO CON
HAMBURGER BACON E
FORMAGGIO

819 KCAL

BIRRA DOPPIO MALTO

DA 300 ML

171 KCAL

ESERCIZIO FISICO

CAMMINATA PER 60
MINUTI A PASSO
MODERATO

CALORIE BRUCIATE 296



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1470

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1470 KCAL MA E' STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI GRAZIE A UN'ORA DI CAMMINATA ABBIAMO SMALTITO 296 KCAL E SIAMO ARRIVATI A UN TOTALE DI 1174 KCAL!

GIORNO 7 PRIMA SETTIMANA



COLAZIONE

LATTE SCREMATO 250 ML

83 KCAL

3 BISCOTTI TIPO MACINE
135 KCAL

TOTALE COLAZIONE

218 KCAL

PRANZO

LASAGNA ALLA
BOLOGNESE 400 GR DA
PESARE COTTA

540 KCAL

200 GR DI ROSBEEF DA
PESARE COTTO

322 KCAL

INSALATA VERDE 100 GR
17 CAL

TOTALE PRANZO 879
KCAL

SPUNTINO

GELATO AL PARCO CONO
CON 2 GUSTI ALLA CREMA

270 KCAL

CENA

2 FETTE DI PANCARRE'

130 KCAL

30 GR DI FESA DI
TACCHINO
29K CAL

TOTALE CENA 159 CAL

ESERCIZIO FISICO

CAMMINATA PER 60
MINUTI A PASSO
MODERATO

CALORIE BRUCIATE 296



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1200

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1496 KCAL MA E' STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI GRAZIE A UN'ORA DI CAMMINATA ABBIAMO SMALTITO 296 KCAL E SIAMO ARRIVATI A UN TOTALE DI 1200 KCAL!

GIORNO 1 SECONDA SETTIMANA



COLAZIONE

2 FETTE BISCOTTATE

36 KCAL

15 GR DI NUTELLA

80 KCAL

BUSTINA DI ZCCHERO 6 GR

18 KCAL

1 CAFFE 2 KCAL

TOTALE COLAZIONE 154
KCAL

PRANZO

TORTELLINI IN BRODO
PROSCIUTTO CRUDO E
FORMAGGIO

277KCAL

PARMIGGIANO
GRATTUGIATO 15 GR
58 KCAL

TOTALE PRANZO
404 KCAL

SPUNTINO

MERENDINA FIESTA

1 61 KCAL

CENA

200 GR DI PATATINE COTTE NELLA
FRIGGITRICE AD ARIA
200 KCAL

1 PIADINA
273 KCAL

100 GR DI PETTO DI POLLO
100 KCAL

100 GR DI INSALATA
17 KCAL

MAIONESE LIGHT 48 GR
112 KCAL

TOTALE CENA
702 KCAL

ESERCIZIO FISICO

CAMMINATA PER 60
MINUTI A PASSO
MODERATO

CALORIE BRUCIATE 296



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1124

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1420 KCAL MA E' STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI GRAZIE A UN'ORA DI CAMMINATA ABBIAMO SMALTITO 296 KCAL E SIAMO ARRIVATI A UN TOTALE DI 1124 KCAL!

GIORNO 2 SECONDA SETTIMANA



COLAZIONE

CIAMBELLA DONALDS

480 KCAL

CAFFE' ESPRESSO

2 KCAL

BUSTINA DI ZCCHERO 6 GR

18 KCAL

TOTALE COLAZIONE

500 KCAL

PRANZO

VELLUTATA DI ZUCCA 300
GR CRUDA

145 KCAL

GRANETTI MULINO
BIANCO 2

92 KCAL

TOTALE PRANZO

237 KCAL

SPUNTINO

KINDER BUENO
INTERO

CON 2 STECCHE

246 KCAL

CENA

SPEZZATINO
DITACCHINO AL FORNO
200 GR

262 KCAL

300 GR DI PISELLI
144 KCAL

TOTALE CENA 406 KCAL

ESERCIZIO FISICO

CAMMINATA PER 60
MINUTI A PASSO
MODERATO

CALORIE BRUCIATE 296



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1073

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1369 KCAL MA E' STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI GRAZIE A UN'ORA DI CAMMINATA ABBIAMO SMALTITO 296 KCAL E SIAMO ARRIVATI A UN TOTALE DI 1073 KCAL!

GIORNO 3 SECONDA SETTIMANA



COLAZIONE

LATTE SCREMATO 250ML

83KCAL

3 BISCOTTI TIPO MACINE

135 KCAL

TOTALE COLAZIONE

218 KCAL

PRANZO

PANINO SOFFIATO 100 GR

292 KCAL

MORTADELLA 50 GR

198 KCAL

TOTALE PRANZO

490 KCAL

SPUNTINO

PERA 150 GR

87 KCAL

CENA

200 GR FILETTO DI
ORATA AL FORNO

242KCAL

PATATE AL FORNO 200
GR

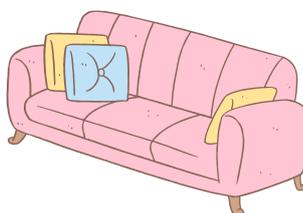
168 KCAL

TOTALE CENA

410 KCAL

ESERCIZIO FISICO

ZERO
ESERCIZIO
FISICO



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1205

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1200 KCAL MA NON E' STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI SE SI DESIDERA MANGIARE DI PIU' CONVIENE FARE ATTIVITA' FISICA!

GIORNO 4 PRIMA SETTIMANA



COLAZIONE

BARRETTA FITNESS
CEREALI NESTLE'

89 KCAL

CAFFE' ESPRESSO

2 KCAL

BUSTINA DI ZCCHERO 6 GR

18 KCAL

TOTALE COLAZIONE

109 KCAL

PRANZO

PASTA ALLA CARBONARA
200 GR COTTA

758 KCAL

TOTALE PRANZO 758KCAL

SPUNTINO

MANDARINO 100 GR
53KCAL

CENA

SEPPIA ALLA GRIGLIA
300 GR CRUDA

183 KCAL

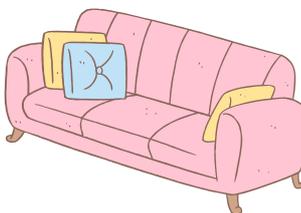
OLIO OLIVA 1
CUCCHIAINO
44 KCAL

INSALATA VERDE
100 GR
17 KCAL

TOTALE CENA 308 CAL

ESERCIZIO FISICO

ZERO
ESERCIZIO
FISICO



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1164

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1164 KCAL MA NON E'
STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI SE SI DESIDERA
MANGIARE DI PIU' CONVIENE FARE ATTIVITA' FISICA!

GIORNO 5 SECONDA SETTIMANA



COLAZIONE

LATTE SCREMATO 250 ML

83 KCAL

30 GR CEREALI AL
CIOCCOLATO NESQUIK

TOTALE COLAZIONE

199 KCAL

PRANZO

200 GR DI TAGLIATELLE
AI FUNGHI PORCINI DA
PESARE COTTE

400KCAL

FESA DI TACCHINO 50 GR

48 KCAL

INSALATA VERDE 100 GR
17 KCAL

TOTALE PRANZO
281 KCAL

SPUNTINO

3 CASTAGNE ARROSTITE

2 25 KCAL

CENA

MINISTRONE OROGEL
400 GR

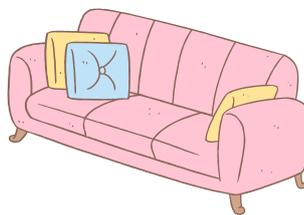
136 KCAL

GRANETTI MULINO
BIANCO NUMERO 3
135KCAL

100 GR DI FINOCCHI
31 KCAL
OLIO OLIVA 1
CUCCHIAINO
44 KCAL
TOTALE CENA 346 KCAL

ESERCIZIO FISICO

ZERO
ESERCIZIO
FISICO



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1170

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1170 KCAL MA NON E'
STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI SE SI DESIDERA
MANGIARE DI PIU' CONVIENE FARE ATTIVITA' FISICA!

GIORNO 6 SECONDA SETTIMANA



COLAZIONE

2 FETTE DI PANCARRE'
TOSTATE

102KCAL

CAFFE' ESPRESSO

2 KCAL

MARMELLATA 25 GR
53 KCAL

TOTALE COLAZIONE
155 KCAL

PRANZO

RISOTTO ALLA MILANESE
200 GR PESATO COTTO

684 CAL

TOTALE PRANZO 684KCAL

SPUNTINO

1 MELA DA 150 GR

1 50 KCAL

CENA

HAMBUGER DI
TACCHINO 100 GR

144 KCAL

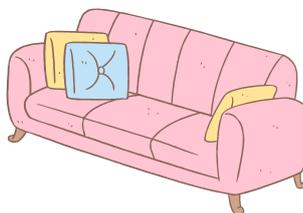
2 FETTE DI PANCARRE'
130KCAL

1 BUSTINA DI KETCHUP
17CAL

TOTALE CENA 308 CAL

ESERCIZIO FISICO

ZERO
ESERCIZIO
FISICO



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1210 KCAL

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1200 KCAL MA NON E'
STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI SE SI DESIDERA
MANGIARE DI PIU' CONVIENE FARE ATTIVITA' FISICA!

GIORNO 7 SECONDA SETTIMANA



COLAZIONE

BUONDI MOTTA

418 KCAL

CAFFE' ESPRESSO

2 KCAL

BUSTINA DI ZCCHERO 6 GR

18 KCAL

TOTALE COLAZIONE
183 KCAL

PRANZO

GNOCCI ALLA
SORRENTINA 300 GR
COTTI

435KCAL

COTOLETTA ALLA
MILANESE 100 GR

387 KCAL

INSALATA VERDE
100 GR

17 KCAL

OLIO 1 CUCCHIAINO
44 KCAL

TOTALE PRANZO
883 KCAL

SPUNTINO

SORBETTO ALLA FRUTTA

100 GR

94 KCAL

CENA

POLPO 300 GR

201 KCAL

100 GR DI PATATE
100 KCAL

1 CUCCHIAINO DI OLIO
44 KCAL

TOTALE CENA 329 KCAL

ESERCIZIO FISICO

CAMMINATA PER 60
MINUTI A PASSO
MODERATO

CALORIE BRUCIATE 296



TOTALE CAL

LE CALORIE
GIORNALIERE
SONO 1193

LE CALORIE DELLA GIORNATA SONO CIRCA 1489 KCAL MA E' STATA EFFETTUATA L'ATTIVITA' FISICA QUINDI GRAZIE A UN'ORA DI CAMMINATA ABBIAMO SMALTIITO 296 KCAL E SIAMO ARRIVATI A UN TOTALE DI 1193KCAL!

*NOTA
BENE:*



**RICORDA CHE QUANDO TROVI
SCRITTO AD ESEMPIO
LASAGNA COTTA 200 GR PUOI
SCEGLIERE DALL'APP DELLE
LASAGNE PRECOTTE CHE
ORMAI SI TROVANO IN TUTTI I
SUPERMERCATI E QUINDI
ADDIRITTURA SCEGLIERE LA
MARCA CON LE CALORIE
ESATTE OPPURE CUCINARLA
SECONDO LA TUA RICETTA DI
FAMIGLIA E PESARE SEMPRE
200 GR ! LA STESSA COSA
VALE PER GLI GNOCCHI O PER
LA CARBONARA O ALTRI
PIATTI ! CUCINA COME SEI
ABITUATA A FARE E POI PESA
L'ALIMENTO COTTO!**

*NOTA
BENE:*



**QUANDO INVECE TROVI AD
ESEMPIO SPEZZATINO DI
TACCHINO 200 GR E PISELLI
200 GR SIGNIFICA CHE DEVI
PESARE IL TUTTO CRUDO E
POI CUOCERLO IN FORNO O
CON ALTRE METODOLOGIE.**

**CUCINA SENZA USARE OLIO
MA SPEZIE COME
ROSMARINO, PEPE, ANCHE
CIPOLLE , SEDANO ,
CAROTE POMODORINI ECC**

*NOTA
BENE:*



**NELLE 14 GIORNATE CI
SONO SPUNTINI A BASE DI
CIOCCOLATA . MI
RACCOMANDO SCEGLILI
ANCHE TU . SERVIRANNO A
NON FARTI MOLLARE LA
DIETA. SE OGNI GIORNO CI
CONCEDIAMO UNO SFIZIO E
NON DESIDERIAMO NULLA
NON AVREMO VOGLIA DI
MOLLARE TUTTO E
ABBUFFARCI FINO A
SENTIRCI MALE.
L'IMPORTANTE E' SOLO
RISPETTARE LE CALORIE
CHE L'APP TI DA!**

*LEGGI
ANCORA*



**LE 14 GIORNATE SONO UN
ESEMPIO PER FARVI
INIZIARE A CAPIRE COME
USARE L'APP E QUANTE
COSE BUONE POTETE
MANGIARE DIMAGRENDO .
SI TRATTA DI UN PIANO
STANDARD DA 1200 KCAL
COME ESEMPIO. POI A
SECONDA DELLE KCAL CHE
CALCOLERA'
L'APPLICAZIONE PER VOI
, POTRETE
PERSONALIZZARE IL TUTTO
OPPURE SE E'
ESATTAMENTE 1200 KCAL
POTETE USARE
DIRETTAMENTE QUESTI
SCHEMI**

**LEGGI
ANCORA**



**DAGLI SCHEMI SI
NOTA COME UNA
PASSEGGIATA AL
GIORNO DI UN'ORA
CI PERMETTE DI
MANGIARE MOLTO
DI PIU' QUINDI
SARETE SPRONATI
FINALMENTE A
MUOVERVI DI PIU'
PERCHE' SARETE
RICOMPENSATI CON
DOLCI O ALTRO
CHE PREFERITE**



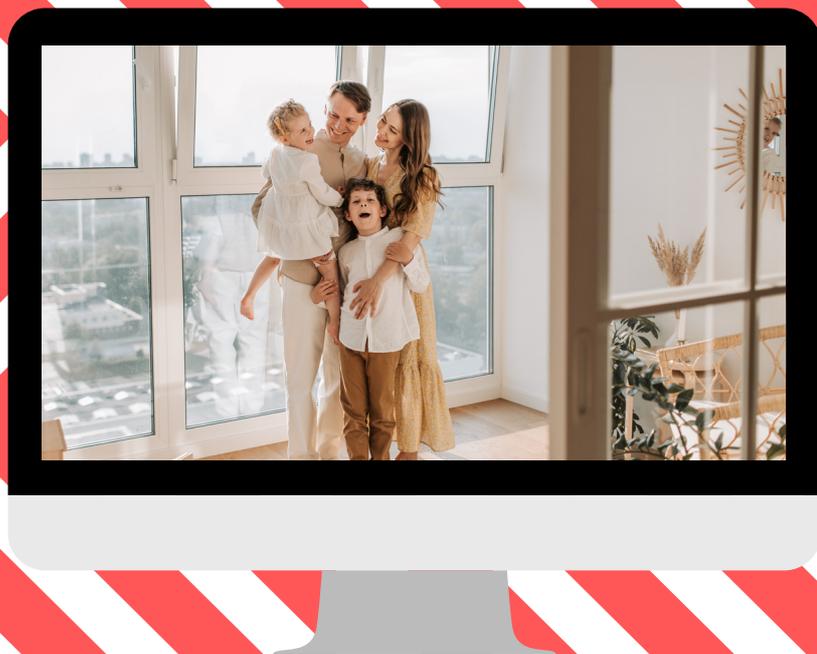
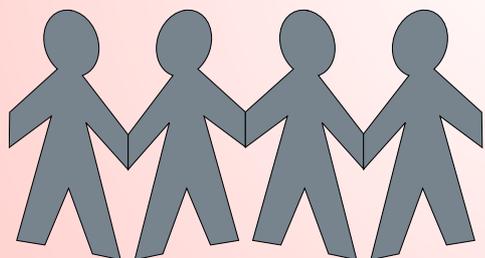
*LEGGI
ANCORA*



**DIREI CHE CHIUNQUE
GUARDI QUESTI SCHEMI
NON CREDA AFFATTO CHE
SI TRATTI DI UNA DIETA E
CHE SI POSSA DIMAGRIRE!
MA INVECE E' TUTTA UNA
QUESTIONE DI NUMERI.**

**OVVIAMENTE OGNUNO DI
VOI A SECONDA DEI GUSTI
E DELLE ATTIVITA'
SPORTIVE CHE
PREFERISCE COMPILERA'
L'APP !**

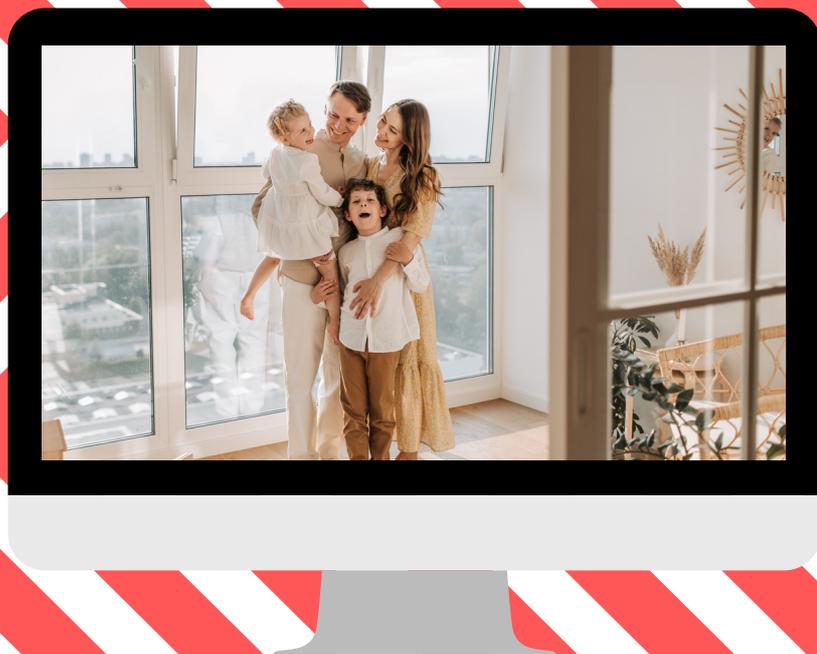
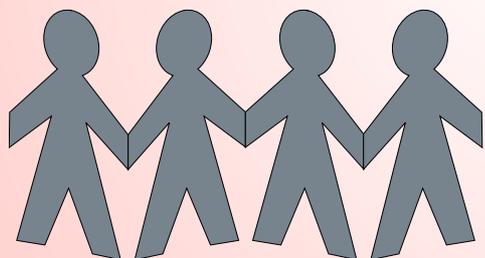
ULTIMI CONSIGLI



**PERMETTAMI DI DARTI
UN CONSIGLIO
IMPORTANTE:**

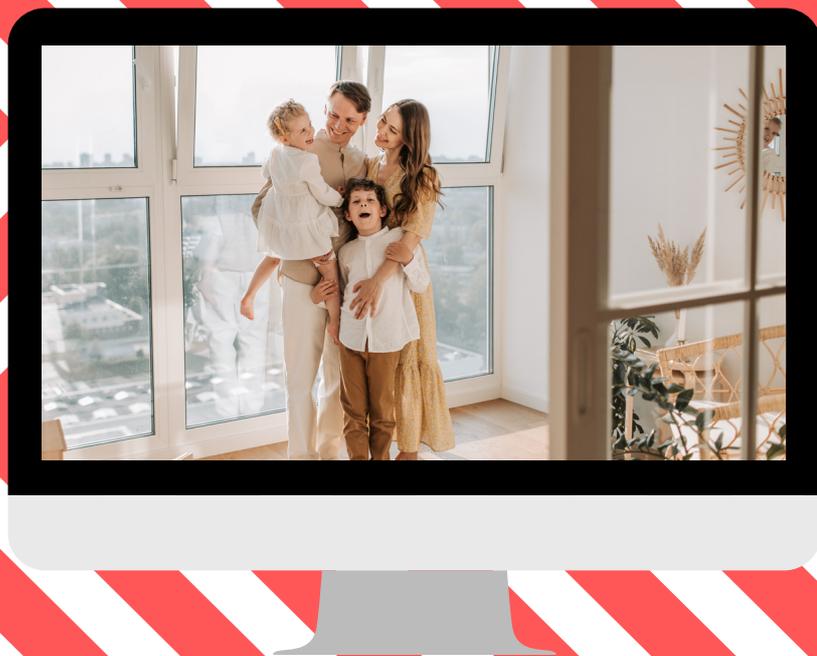
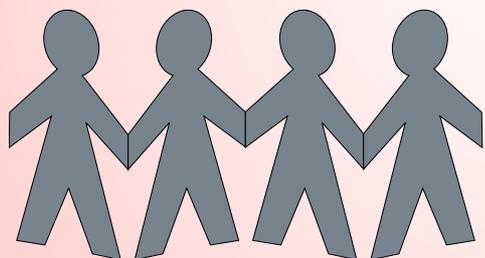
**ANZI FONDAMENTALE.
SE SEI SPOSATA
OPPURE VIVI CON I
TUOI GENITORI
COINVOLGI ANCHE I
TUOI CONVIVENTI. IN
QUESTO MODO AVRAI
MOLTE PIU'
PROBABILITA' DI
SUCCESSO,
DIVENTERA' QUASI UN
GIOCO IN CASA.**

ULTIMI CONSIGLI



**INOLTRE POTRETE
SFIDARVI A FARE ATTIVITA'
FISICA, POTRETE
CONDIVIDERE LE
PASSEGGIATE . UN'ORA DI
PASSEGGIATA DA SOLI
DIVENTA NOIOSA MA FATTA
IN COMPAGNIA TRA 2
CHIACCHIERE PASSA
SUBITO E DIVENTA IL
VOSTRO PASSATEMPO
PREFERITO
COINVOLGETE TUTTI ANCHE
I VOSTRI FIGLI SE NE
AVETE!
RIUSCIRETE AD ESSERE
UNA FAMIGLIA PIU' UNITA
GRAZIE ALL'OBBIETTIVO
COMUNE**

ULTIMI CONSIGLI

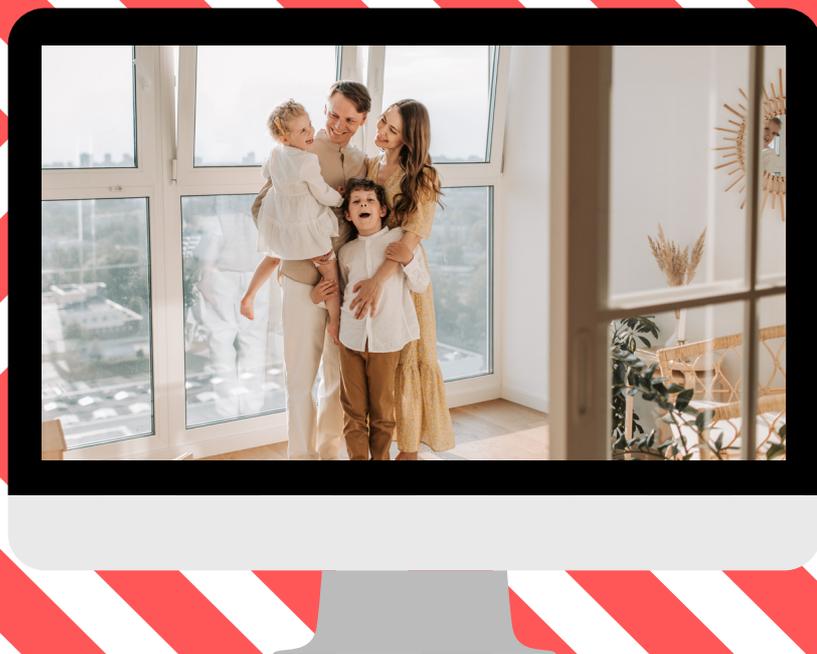
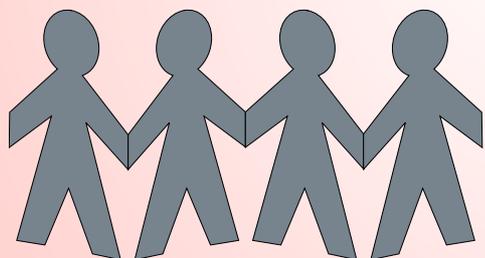


**NON FATEVI
DEMORALIZZARE DAGLI
INVIDIOSI CHE DIRANNO
CHE E' IMPOSSIBILE .**

**APPENA SI INIZIA UNA
DIETA O SI FA QUALCOSA
PER SE STESSI C'È SEMPRE
CHI VI DEVE
DEMORALIZZARE.**

**LE PRIME SETTIMANE SARÀ DURA
ABITUARVI E CAPIRE MA APPENA
SALIRETE
SULLA BILANCIA VI
RENDERETE CONTO CHE È
TUTTO UN SOGNO!**

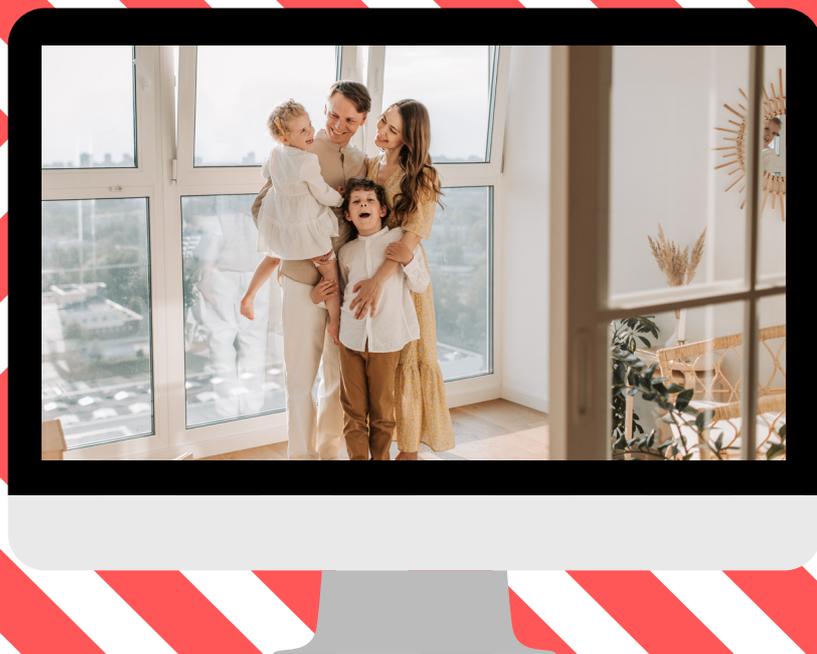
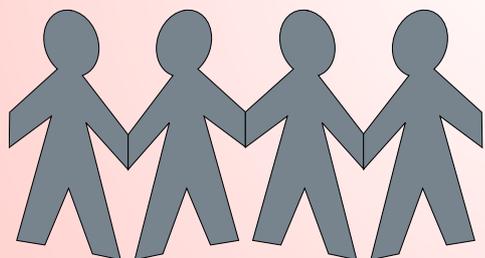
ULTIMI CONSIGLI



**ALTRO CONSIGLIO:
PESATEVI OGNI 3
SETTIMANE. È IL MOMENTO
GIUSTO PER PESARVI.
PRIMA PERDETE SOLO
LIQUIDI**

**NON ABBIATE
L'OSSESSIONE DEL PESO.
PESARSI SPESSO È
CONTROPRODUCENTE. IL
GRASSO PER ESSERE
ELIMINATO IMPIEGA 21
GIORNI . PESARSI OGNI
GIORNO È INUTILE**

ULTIMI CONSIGLI



**CHE DIRE...SCARICATE SUBITO
L'APP E INIZIATE SUBITO.
VI FACCIO UN GRANDE IN BOCCA
AL LUPO MA SONO SICURA CHE
TUTTE VOI RIUSCIRETE A
OTTENERE DEI RISULTATI.**

**GRAZIE ANCORA INFINITE PER
AVER ACQUISTATO LA GUIDA.**

**DIMINUIRE LA VOSTRA
SOFFERENZA RAPPRESENTA LA
MIA MISSIONE DI VITA**

CON AMORE CONCETTA

Disclaimer – QUESTA GUIDA NON È UNA DIETA

è solo a scopo informativo, non sostituisce il parere del medico!

Il presente disclaimer e note legali si applicano ai contenuti della guida e sono validi per tutti gli utenti utilizzatori e visitatori .

Avvertenze di rischio per gli utenti e i visitatori della guida

ATTENZIONE: Le informazioni contenute nella guida hanno esclusivamente scopo informativo, possono essere modificate o rimosse in qualsiasi momento, e comunque in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

Le informazioni contenute nella guida non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica.

Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata.

Le informazioni diffuse sulla guida sono pubblicate dopo attente verifiche delle fonti, scelte con cura e per quanto possibile aggiornate ed ufficiali.

Non è comunque possibile garantire l'assenza di errori e la correttezza delle informazioni divulgate. La guida e i suoi autori non garantiscono né si assumono la responsabilità delle informazioni in qualsiasi forma riportate.

Tali informazioni non hanno in alcun modo né la pretesa né l'obiettivo di sostituire una corretta relazione tra paziente e medico, anzi hanno l'obiettivo di favorire una corretta comunicazione paziente-medico; è pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o lo specialista anche relativamente a questioni riguardanti alimentazione e rimedi naturali.

Le informazioni diffuse sulla guida sono rivolte a persone maggiorenni e in buono stato di salute. Le informazioni riportate nella guida, nei contenuti, nelle eventuali risposte a commenti e nelle eventuali mail, hanno esclusivamente scopo informativo e non hanno in alcun modo né la pretesa né l'obiettivo di sostituire il parere del medico e/o specialista, di altri operatori sanitari o professionisti del settore che devono in ogni caso essere contattati per la formulazione di una diagnosi o l'indicazione di un eventuale corretto programma terapeutico e/o dietetico e/o di allenamento e/o di allattamento e/o di riabilitazione e/o di integrazione alimentare, e più in generale per il confronto sulle suddette informazioni.

Invitiamo gli utenti a seguire eventualmente i consigli della guida solo se sono soggetti fisicamente sani e comunque solo dopo aver consultato al riguardo il proprio medico curante e/o specialisti nelle specifiche aree di interesse.

In particolare, ma non solo, in presenza di qualsiasi tipo di patologie, intolleranze, stato di gravidanza, post gravidanza, obesità, etc.. raccomandiamo vivamente di rivolgersi a un medico o ad uno specialista.

In nessun caso la guida, L'Editore che lo gestisce, gli autori degli articoli e/o dei contenuti e/o dei commenti e/o dei forum, né altre soggetti connessi alla guida, saranno responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso dei contenuti e/o di informazioni presenti sulla guida. La guida e l'editore non si assume alcuna responsabilità in merito al cattivo uso che gli utenti potrebbero fare delle indicazioni riportate nella guida stessa.

Non è possibile garantire l'assenza di errori e l'assoluta correttezza delle informazioni divulgate né che le informazioni o i dati risultino aggiornati.

La guida non garantisce la correttezza delle informazioni riportate.

La guida e il suo Editore non si assumono la responsabilità in merito a eventuali danni riconducibili alla presenza di errori o informazioni erranee o non aggiornate riportate nella guida stessa.

La guida e gli autori non rispondono dei danni lamentati dagli utenti per eventuali informazioni o contenuti della guida che possano urtare la loro suscettibilità o offenderne la sensibilità.

La guida può includere collegamenti ipertestuali ad altri siti web gestiti da terze parti, inclusi inserzioni pubblicitarie e altri fornitori di contenuti. Questi siti possono raccogliere dati o richiedere informazioni personali da parte dell'utente. La guida e l'Editore non esercitano né sono tenuti ad esercitare alcuna forma di controllo e declinano pertanto ogni responsabilità per danni, pretese o perdite, dirette o indirette, derivanti in qualsiasi forma all'utente dalla visione, dall'uso e/o dal funzionamento dei siti di terzi o servizi di terzi raggiunti tramite tali links. Pertanto i rischi legati all'utilizzo di tali siti saranno totalmente a carico dell'utente.

Qualora gli autori della guida risponda no a dei quesiti che gli vengono posti, di solito per email ma non solo, colui che riceve la risposta deve considerarla come espressione di personali opinioni.

Tali scambi di domande e risposte non devono essere considerati come consigli medici o legali e non sono intesi a trattare, diagnosticare, prevenire o curare qualsiasi malattia.

Si invitano gli utenti a valutare con la dovuta attenzione l'opportunità o meno di pubblicare nelle proprie domande e/o eventuali commenti: i) dati personali che possano rilevarne, anche indirettamente, l'identità; ii) altri dati che possano rilevare, anche indirettamente, l'identità di terzi.

A tal proposito è importante ricordare che:

Qualsiasi documento prodotto dalla guida è inteso come testo informativo divulgativo e non come manuale medico, non si prefigge di sostituire le cure prescritte dal medico.

Diritto d'autore e link a siti esterni

Tutti i contenuti presenti all'interno di questa guida, salvo diversa specificazione, sono proprietà e protetti dalla normativa sul diritto d'autore; non potranno quindi essere pubblicati, riscritti, distribuiti o commercializzati senza la preventiva autorizzazione del gestore. In conformità alle indicazioni di legge è consentita la citazione di parti del Sito, o porzioni di articoli e approfondimenti, a condizione che siano chiaramente indicati la fonte e l'autore.

La guida e gli autori non sono responsabili in relazione a quanto contenuto nei collegamenti ipertestuali ad altri siti web connessi alla guida, in quanto totalmente estranei a qualsiasi forma di controllo da parte della Società e dei gestori del Sito. Pertanto i rischi legati all'utilizzo di tali siti saranno totalmente a carico dell'utente.