

L'equilibrio energetico e come perdere peso

Per prima cosa c'è bisogno di capire come il corpo funziona e come si aumenta di peso. L'unico modo per creare qualcosa che veramente funzioni, è quello di capire la legge della natura. Quando si capisce la legge naturale si può creare la tecnologia.

E qual'è la legge naturale che governa la perdita di peso?

E' chiamata "Legge dell'equilibrio energetico". Ciò significa che il peso rimane sempre lo stesso se l'energia che si assume con il cibo è pari all'energia consumata nel corso della giornata.

Ma se voi mangiate di più?... che cosa succede? Avete uno squilibrio in positivo. E cosa fa il corpo con l'energia extra? La immagazzina! E come? Il corpo immagazzina l'energia in eccesso sotto forma di grasso.

E può immagazzinare grasso nelle arterie. O all'interno del corpo. Oppure all'esterno a livello sottocutaneo, ed anche se voi avete 10, 20, 30, 40, 100 Kg in più, può continuare ad aumentare.

Immaginiamo che voi vogliate perdere il peso in eccesso. Che cosa dovete fare?

Dovete cambiare l'equilibrio energetico. Dovete consumare più di quanto mangiate. E' molto semplice. Deve esserci un minore assorbimento di calorie, ma senza che sia a scapito del nutrimento e che sia facile.

E' da queste considerazioni che proponiamo i nostri prodotti di nutrizione cellulare. Per perdere peso, si sostituisce la colazione e un altro pasto con il prodotto principale, così per due volte al giorno si riceve una buona nutrizione e ci si sente sazi, lasciando un pasto normale ogni giorno, per cui si eliminano molte calorie. E' così semplice.

Ma andiamo ancora al di là di questo.

L'uso del prodotto principale ha anche un'impatto potente sulla psicologia individuale. E la perdita del peso che ne risulta, ha un'impatto potente su di voi.

La gente che mangia molto e ha la tendenza, almeno in maniera parziale, a mangiare perché ne prova piacere. E perché gli piace mangiare?

Perché è felice quando si sente sazia, e continua a farlo in continuazione perché diventa schiava di questo ciclo, di avere gratificazione dal cibo e nel sentirsi sazia.

Ma cosa fa il nostro prodotto?

Cambia tutto questo, perché tutto il concetto del sentirsi sazi si basa sulla nutrizione.

Con una buona nutrizione la mente si trasforma completamente perché il prodotto sazia in quanto nutre.

Si comincia a perdere peso, mano a mano che l'organismo comincia a sentirsi meglio, le persone iniziano a sentirsi bene.

Per il loro aspetto, per il loro livello di energia cominciano ad avere un senso naturale di benessere.

Quindi iniziate con questo prodotto che aiuta a diminuire l'assunzione di calorie e veramente lavora in maniera profonda anche a livello psicologico.

E poi abbiamo detto che bisogna anche avere un buon livello energetico. Bisogna avere più energia e più dinamismo. E allora, come si fa?

- **Dando all'organismo tutti quegli elementi nutritivi di cui ha bisogno a livello cellulare.**

Ecco perché dovete cominciare con la **nutrizione cellulare**. Se il vostro corpo è affamato non soltanto di calorie ma a livello cellulare, non vi sentirete mai bene, e il vostro livello di dinamismo e di energia andrà in basso e non perderete peso.

Quindi dovete dare al corpo tutti gli elementi nutritivi di cui ha bisogno, e l'unico modo è la nutrizione cellulare "Formula 1"

Utilizzate i prodotti come è indicato !

E sarebbe forse bene dare al corpo una spinta in più in modo che veramente possa consumare ancora più calorie. E questi sono i prodotti per la termogenesi.

La bevanda termogenetica a base d'erbe dà veramente una spinta al vostro metabolismo ad un livello più alto di attività.

Abbiamo oggi **milioni di testimonianze** di persone che hanno avuto risultati con questi prodotti. Quindi innanzi tutto riduciamo le calorie e dopodiché diamo al corpo tutti quegli elementi nutritivi di cui ha bisogno.

IN TERZO LUOGO... diamo al corpo l'energia necessaria per aumentare il metabolismo, per poter bruciare più rapidamente le calorie.

Vi è poi UNA QUARTA COSA...

Noi continuiamo ad usare la frase "bruciare calorie". Tutti sappiamo che il corpo deve bruciare le calorie, ma analizziamo per un attimo questo concetto. Quale parte del corpo ha il ruolo più importante nel bruciare le calorie.

Qual'è quel "forno" che brucia le calorie.

Certamente non il grasso, non le ossa, non i capelli, ma... il muscolo.

È il muscolo l'elemento fondamentale che deve essere protetto, che deve essere alimentato, che deve essere stimolato. È proprio la parte muscolare del corpo.

E questa quindi deve essere mantenuta e curata. Se si è persa la massa muscolare, va ricostituita se possibile subito per ricreare quel forno che serve a bruciare calorie.

Per cui la cosa fondamentale è dare le proteine in quantità giusta, che siano facilmente assimilabili e con i micronutrienti necessari per garantire una buona attività muscolare.

Altrimenti cosa succede? Avete visto quelle diete da fame dove le persone non hanno abbastanza proteine? Perdono peso, e veramente a volte dimagriscono molto.

Ma non hanno perso solo grasso, hanno perso anche il muscolo, che è quello che brucia le calorie. Quando riprendono a mangiare, non sono più in grado di consumare le calorie e vedono riaumentare il proprio peso, ed alla fine si affamano per dimagrire di nuovo.

Ma cosa perdono? Grasso? Sì, ma perdono anche dell'altro muscolo. Per cui si vedono delle persone che hanno questo effetto altalenante detto "Yo-Yo"

Quindi possiamo contenere il peso solo se rimane intatta la parte muscolare del corpo in modo da non perdere quel forno che serve a bruciare le calorie. Quindi, bisogna ridurre le calorie e garantire un buon apporto di elementi nutritivi per mantenere la massa muscolare ed avere un ottimale funzionamento dell'organismo.

Poi bisogna aggiungere la bevanda termogenetica Thermojetics per stimolare e garantire l'attività muscolare.

Quando avete un programma del genere, che vi permette di perdere 20, 30, 40, 100 Kg in sicurezza sentendovi meglio, perdere peso risulta veramente semplice.

Ce lo testimoniano i **risultati di milioni di persone**.

Parliamo un' attimo di alcuni problemi di cui si sente parlare quando si ha a che fare con la perdita di peso.

Abbiamo un programma straordinario.

Abbiamo visto la gente perdere peso in quantità assolutamente straordinarie pur mantenendosi in ottime condizioni di salute.

Sappiamo che se si usa questa gamma di prodotti come da noi consigliato, la perdita di peso è sicura perché si basa su dei principi scientifici.

Eppure, succederà che almeno uno o due dei nostri clienti telefonerà per dirci quanto segue o giù di lì: *"Dottore, io uso tutti i prodotti, e non riesco affatto a perdere peso. "*

Perché non riescono a perdere peso queste persone? Perché non hanno creato il giusto equilibrio energetico.

Evidentemente consumano meno di quanto mangiano. Spesso le persone si dimenticano di contare tutto ciò che mangiano.

Ci sono esempi bellissimi:

- Quando si va a cena fuori, magari si assaggia qualcosa dagli amici, cosa fa... questo conta? **NO**
- Se quando sparecchi trovi degli avanzi e te li mangi, li conti? **NO**
- Se mangi qualcosa tardi la sera lo conti? **NO**
- Quando vai ad una festa e mangi la torta di compleanno, questa la conti? **NO**
- Quando vai al cinema e mangi un po' di popcorn, conta? **NO**
- **NO**, perché faceva parte del divertimento (...) ?

ECCO IL SEGRETO:

Se si vogliono veramente ottenere dei risultati, conta tutto !

Quando si arriva a far capire alle persone che è così che funziona, quando saranno convinti che è sufficiente cambiare il loro equilibrio energetico, riusciranno a perdere peso come tutti gli altri.

Altro problema :

ci sono delle persone che iniziano benissimo la loro dieta, perdono 5, 10, 15 Kg, e poi improvvisamente ti chiamano al telefono: "Dottore, ho usato tutti i prodotti ma non riesco più a perdere peso. "

Tecnicamente, questa condizione viene definita un "plateau", cioè un livellamento.

All' inizio si è decisi a perdere peso, si vede un numero orribile sulla bilancia, i vestiti non si chiudono, la gente ci guarda e ci prende in giro. A quel punto sappiamo che si deve perdere peso. E cosa si fa? Si iniziano ad usare i prodotti esattamente come viene consigliato.

E cosa succede ? ... CHE FUNZIONA!

Perdete 5 chili, 10 chili, 12 chili e poi cosa accade... guardate la bilancia che mostra che avete perso 15 chili.

Ne dovevate perdere 25, però la gente dice: "Stai benissimo." Nessuno ti dice:" Ma ti mancano ancora 10 chili per raggiungere l' obiettivo". Nessuno te lo dice ed inoltre ti senti bene e sei soddisfatto.

Cosa fai a quel punto ? Festeggi! E come fai a festeggiare? MANGI...!

Vi è un' altra cosa di cui vorrei parlare... il rovescio della medaglia.

Ci sono delle persone che credono di essere così furbe che vogliono imbrogliare.

Se c' è scritto di preparare il prodotto "Formula1" in un certo modo due volte al giorno, cosa fanno?... ne preparano solo uno con, che so, con mezza quantità e lo metto nel caffè della mattina, e magari mangia solo un' insalata, perché se mangio meno sono sicuro che sarà più rapido perdere peso.

E cosa fanno, prendono questo mini-pasto alla mattina e dopo un' ora cosa succede? Provano un senso orribile di vuoto allo stomaco. E la fame aumenta. Aumenta ancora. Poi c' è un calo di zuccheri ecc...

E improvvisamente non vedono che cibo tutto intorno. Sono appena le 11.00 , vanno al negozio comperano qualcosa, un dolce, tramezzino, pizze... mangiano e si sentono subito meglio perché aumentano gli zuccheri.

E questo, conta ? Ma era solo una merenda ... NO!..., non è così!

Bisogna seguire le istruzioni !

Se la gente sente fame, se prova fame, bisogna consigliare loro di preparare meglio i pasti, con quantità maggiore di prodotto.

Non devono eliminare tutto dalla loro alimentazione, ma devono mangiare un po' di tutto, con equilibrio. Si tratta di un programma assolutamente straordinario, e non c' è niente di paragonabile al mondo.

Abbiamo parlato della nutrizione cellulare e del suo significato, del perché abbiamo problemi nutrizionali e come nascono.

Questo può sembrare semplice ma il concetto dello sviluppo di problemi di salute e malanni dovuto a carenze nutritive è abbastanza sofisticato.

Quando capiamo come la nutrizione cellulare può aiutarci a superare alcuni di questi problemi, quando riusciamo a capire come funziona, quando riusciamo a conoscere il potere che ha la nutrizione cellulare, allora possiamo capire il significato dei nostri prodotti nutrizionali.

Sono straordinari. Sono già introdotti in molti paesi al mondo.

Quando ho iniziato con la società HERBALIFE NUTRITION negli anni 80, questa era presente in pochi paesi, 4 appena. Adesso sono 94, e ci sono 100 milioni di persone che hanno migliorato la propria salute con il nostro programma.

PERCHÉ ? Perché i prodotti funzionano !

So bene quanto è difficile cambiare, su questo non ci sono dubbi.

Alcune persone guarderanno alle compresse e alle polveri come ad un peso. Quante volte al giorno? Tutte queste? E sembrerà una cosa pesante da fare.

Però, se si capisce veramente il valore delle cose, **allora tutto diventa facile**.

VIVIALTOP

Ivo&Fosca Lucchini Consulenza gratuita e personalizzata

Telefono +4191 857 55 70 www.vivialtop.com



Autore:

Dr. David Heber, M.D., Ph.D. specialista in Scienza della Nutrizione, Fisiologia Cardiovascolare e Medicina interna. Responsabile del Comitato Scientifico HERBALIFE NUTRITION - Tratto dalle conferenze mediche della compagnia. Dr. David Katzin