

11

Il massaggio antistress: il più efficace metodo per dimagrire

Il massaggio può ottenere notevoli risultati nelle cure dimagranti solamente se fatto con il metodo antistress, perché è l'unico metodo dove si prendono in considerazione e si risolvono tutti i problemi che sono causa di obesità e di cellulite. Infatti è risaputo che



chi ha problemi di eccesso di peso e di cellulite è una persona ansiosa, nervosa e apprensiva, che tende a trattenere il respiro. E' tendenzialmente pigra e insicura, con scarsa volontà. Ha una alterata coscienza corporea ed è intossicata da un'alimentazione disordinata e da disturbi digestivi (soprattutto stitichezza). Ha problemi di circolazione sanguigna e linfatica agli arti inferiori.

Queste persone spesso soffrono anche di dolori articolari da artrosi alla colonna vertebrale, torcicollo, ernia del disco, dorsalgia e lombosciatalgie.

Il MASSAGGIO ANTISTRESS, per le persone che vogliono dimagrire, funziona anche perché viene utilizzato come occasione di controllo settimanale del peso.

Il massaggiatore, o l'estetista, che non si preoccupa di controllare il peso perché pensa che non sia di sua competenza, non sfrutta pienamente l'opportunità che il massaggio gli offre, al fine di un dimagrimento più sicuro. Il massaggio deve essere un'occasione di controllo del peso con scadenze fisse settimanali. Ecco perché lo studio, o la cabina dell'estetista, o del massaggiatore, deve essere dotato di una bilancia di precisione, nonché di schede intestate per la registrazione del peso. Coloro che si fanno fare i massaggi con la finalità di dimagrire, quando si sono liberati dai vestiti, prima di sdraiarsi sul lettino devono salire sulla bilancia per il controllo del peso. Questo gesto deve diventare un rispetto degli impegni iniziali che si sono presi con se stessi e con il terapeuta o il massaggiatore.

La bilancia è un giudice imparziale, alcune volte severo, che può mettere in evidenza gli eccessi e gli abusi alimentari e comportamentali, specialmente quando non si dimagrisce, o peggio ancora quando si ingrassa. In questi casi la bilancia suggerisce maggiore serietà e impegno nel seguire le istruzioni ricevute.

Bilancia amica del dimagrimento

La bilancia, come verifica dei comportamenti settimanali, può avere la funzione di una tirata d'orecchi, ma anche del consenso, specialmente quando si perde il peso preventivato.

Nel primo caso ci dice che bisogna cambiare qualcosa, si fa l'esame di coscienza, si discute il problema, si cercano nuove soluzioni e ci si propone per la prossima settimana di non commettere gli stessi errori.

Nel secondo caso, cioè quando la bilancia registra perdita di peso, conferma e convalida i nostri sforzi. Ci dice che ci siamo comportati bene e che dobbiamo perseverare nel portare avanti il programma dietetico e motorio. La persona che vuole dimagrire veramente desidera essere controllata e assistita, perché manca di quell'autocontrollo che apprenderà durante la terapia e che la porterà, quando ha raggiunto il peso forma, ad essere autosufficiente rispetto all'alimentazione e alla attività fisica.

Avrà così imparato a non temere il giudizio della bilancia.

E non la vivrà più come nemica, ma come l'alleata più sincera che la guiderà nella difficile strada del dimagrimento desiderato.

Il paziente che sa di essere sotto controllo non si sente abbandonato a se stesso, e la registrazione del peso, come verifica del suo comportamento alimentare e motorio, lo sprona a impegnarsi di più e a non barare.

Massaggio, respirazione e circolazione nell'obeso

L'obeso è diventato tale non solo perché mangia di più, ma anche perché brucia di meno. Il suo metabolismo è più basso e i processi ossidativi dei grassi sono rallentati a causa delle scarse quantità di ossigeno introdotto attraverso una respirazione insufficiente.

Con l'attività fisica, un'alimentazione ricca di iodio e il massaggio che stimola il metabolismo e i processi ossidativi, si ha un miglioramento della respirazione degli obesi.

Il massaggio dimagrante, dunque, deve sbloccare la respirazione per consentire al corpo di fare il pieno di ossigeno, gas necessario all'ossidazione dei grassi accumulati nei tessuti sottocutanei delle persone in sovrappeso. Di tutte le funzioni organiche necessarie alla vita dell'uomo, la respirazione è sicuramente la più importante. Non è un caso che senza mangiare si può sopravvivere anche due mesi, senza mangiare e senza bere circa dieci giorni, mentre senza respirare non più di 4-5 minuti.



Le persone che al giorno d'oggi soffrono di disturbi funzionali della respirazione sono molto numerose. Nella pratica medica quotidiana mi capita, con sempre maggior frequenza, di visitare pazienti d'ogni tipo e non solo obesi, che respirano poco e male. Queste persone vivono cronicamente trattenendo il respiro e respirando "al risparmio", introducono aria tanto quanto basta per sopravvivere, ma non per vivere pienamente. Per capire cosa significhi vivere in queste condizioni, provate a rallentare la respirazione, bloccando la gabbia toracica. Al più presto vi sentirete assaliti da un'ansia e da un'angoscia crescente. Ecco perché coloro che vivono respirando poco, sono persone ansiose che tendono ad angosciarsi e a deprimersi facilmente. Di questi, alcuni mangiano troppo e ingrassano perché usano il cibo per bloccare l'ansia o per tirarsi su. Ma l'ansia e la depressione sono tali e tante che il cibo, anche se consumato in grande quantità, non basta mai. Queste persone sono anche molto deboli e con poca energia vitale. Ecco perché si stancano facilmente e si ammalano frequentemente.

La respirazione, oltre che stimolare il metabolismo e rasserenare la psiche, influenza anche la circolazione sanguigna, migliorandola. Infatti il sangue venoso periferico, specialmente quello di ritorno dalle parti basse (piedi, gambe, cosce, pelvi e addome) risale al cuore, vincendo la forza di gravità, per mezzo di una pompa premente che,

durante il movimento, funziona a pressione positiva; questa pompa si trova nella sualetta venosa dei piedi.

Ma il sangue venoso, oltre che con questo meccanismo, raggiunge il cuore anche per mezzo di un'altra pompa di tipo aspirante, la quale funziona con la pressione negativa che si determina all'interno della gabbia toracica durante l'inspirazione. Ecco perché tra i sedentari e tra quelli che tendono a trattenere il respiro sono frequenti i disturbi circolatori, soprattutto delle gambe. Di conseguenza queste persone potranno soffrire, oltre che di ansia, anche di vene varicose, soprattutto le donne, le quali spesso accusano problemi di cellulite, di gambe pesanti, legnose e dolenti con tendenza all'intorpidimento e a sentire freddo ai piedi.

Per queste patologie, oltre a un'alimentazione appropriata e a un giusto moto, fondamentale è il massaggio antistress.

Molto efficace è il massaggio che si sofferma maggiormente sui piedi, le caviglie e le cosce ed è finalizzato al drenaggio linfatico e allo svuotamento dei vasi venosi.

E' vero che dopo un buon massaggio di questo tipo ci si sente più elastici e leggeri, ma i benefici sono di breve durata.

Appena ci si mette in piedi il sangue, costretto a vincere la forza di gravità per ritornare al cuore, torna a ristagnare negli arti inferiori.

Nelle persone ansiose manca la pompa aspirante del torace, bloccata dalla insufficiente respirazione. Il massaggio allora, oltre che a favorire il deflusso del sangue e della linfa dalle parti basse, deve anche mirare allo sblocco della respirazione. Esso stimola e normalizza la respirazione, mettendo in circolazione oltre al sangue e alla linfa, anche pensieri, sentimenti e sofferenze bloccate. A tal fine il massaggiatore, enfatizzando il proprio respiro e prolungando l'espiazione, suggerisce al massaggiato di respirare insieme a lui fino a fondere i loro respiri in uno solo.

Il massaggiatore inizia il massaggio manipolando i piedi lentamente con pressioni, scivolamenti e trazioni, insistendo maggiormente in quei punti riflessi nei piedi che corrispondono ai polmoni, alla gabbia toracica, alla gola, alla laringe (situati sulle punte dei piedi appena sotto l'attaccatura delle dita).

Dopo, senza mai abbandonare il contatto, si scivola verso le caviglie, le ginocchia, le cosce, i fianchi e si arriva all'addome che in un primo tempo viene lavorato dolcemente, con sfioramenti superficiali. Poi il massaggio è approfondito, si distende con le dita l'attaccatura del diaframma, situato appena sotto le costole, che si può raggiungere più facilmente in fase respiratoria, al fine di sbloccarlo e renderlo più mobile.

L'approfondimento della respirazione, non solo disperde l'ansia, ma avvicina e mette in contatto il soggetto con i suoi sentimenti più profondi, favorendone l'espressione. Dopo un massaggio così, ci si sente rivitalizzati e depurati, e ciò è dovuto alla riattivazione della circolazione e della respirazione.

La sensazione più significativa resta quella di liberazione e di abbandono da ogni tensione. Finalmente apprezziamo la vita che dentro e fuori di noi fluisce senza che noi ci sforziamo di farla fluire, e ci sentiamo invasi da una grande calma e serenità.

Il massaggio per recuperare la coscienza corporea alterata

La coscienza corporea, intesa come l'immagine del nostro corpo che forniamo alla

nostra mente, è nell'obeso alterata.

Fondamentale, al fine di un'immagine e di una percezione corporea corretta, è il movimento: non sapremmo molto sul nostro corpo se non lo muovessimo. Inoltre la sensibilità visiva, termica, dolorifica e tattile e cutanea contribuisce a delimitare e identificare l'io dal non io, cioè dalla totalità che è fuori di noi.

La scarsa identità corporea e l'alterazione della percezione del proprio corpo nell'obeso sono alimentati dalla tendenza a muoversi poco, a vestirsi con abiti larghi e coprenti, a evitare di guardarsi allo specchio o farsi fotografare.

Da questa continua mancanza di punti di riferimento somatici nasce la grave "disperazione corporea".

Il massaggio, in queste persone, serve a ridefinire i confini corporei: toccando il loro corpo glielo si fa percepire.

Gli si rimanda indietro la reale immagine fino a quel momento rimossa. In questo modo si rafforza la motivazione a dimagrire: rendendosi conto di quanto il proprio corpo è alterato dal grasso, gli obesi possono affrontare il problema con maggiore serietà ed accettare meglio i sacrifici della eventuale dieta dimagrante e della maggiore attività fisica.

Sentire il corpo e identificarsi con esso spinge non solo a volerlo più bello e sano, ma anche ad adoperarlo, amarlo e averne più cura.

Il massaggio aiuta la persona obesa a riaccettare il suo corpo

La medicina moderna che associa la magrezza alla salute, e l'obesità alla patologia e alla morte precoce, la moda che impone il modello magro come modello estetico di successo, fan sì che l'obeso sia insoddisfatto e scontento del proprio corpo e del proprio aspetto. Infatti non ho mai conosciuto obesi che si amino. La maggior parte di essi ha disgusto e odio per sé. Soprattutto i grandi obesi di lunga data parlano con grande angoscia e rassegnazione del loro crudele destino, e manifestano odio per il proprio corpo informe e ripugnante attraverso le enormi quantità di cibi dannosi di cui si riempiono. Il disprezzo e la scarsa stima di sé, il sentirsi goffo agli occhi degli altri e oggetto di scherno e di riso, fan sì che l'obeso tenda all'isolamento e alla ghettizzazione.

Il massaggio, specialmente quello sfiorato, viene vissuto a livello emotivo come una piacevole e prolungata carezza. E poiché è fonte di notevole piacere percepito attraverso il corpo, il momento del massaggio è una delle poche situazioni in cui l'obeso si riconcilia con il proprio corpo. Lo percepisce e lo sente nel piacere, quale fonte di benessere.

E' proprio durante il massaggio che può scattare la scintilla che accende l'amore per il proprio corpo: quella scintilla che invertirà la tendenza di una vita di autodistruzione.

Il massaggio lavora dunque per l'accettazione del corpo, ed è uno stimolo per l'obeso ad amarlo, curarlo, usarlo e viverlo.

Attraverso un aumento della produzione di endorfine (sostanze prodotte dal sistema nervoso, definite anche "ormoni della felicità e del benessere") indotte dal massaggio, l'obeso può uscire dalla depressione e dall'insoddisfazione che lo portano a gratificarsi solamente col cibo. Depressione e frustrazione compensate dalla gratificazione del mangiare in continuazione comportano un aumento ulteriore del peso.

Il massaggio, quale veicolo di piacere e gratificazioni corporee, permette all'obeso di uscire dal circolo vizioso in cui è caduto. L'aumento di peso procura depressione e frustrazione, compensate dalle gratificazioni del cibo in eccesso. Questo porta a un ulteriore aumento di peso, generando un aggravamento della depressione e della frustrazione, e così di seguito.

Il massaggio, dunque, scarica la tensione nervosa, che altrimenti andrebbe a sfogarsi in bocca con una masticazione incontrollata, soprattutto in quegli obesi, grandi mangiatori nevrotici, che vivono nell'ansia e con una grande tensione ai muscoli della masticazione. Queste persone vivono stringendo i denti, senza mai scaricarsi emotivamente. E hanno un solo modo per sfogare questa tensione perenne della mandibola: occupare la bocca, un po' fumando e un po' bevendo, ma soprattutto masticando.

Il massaggio per combattere il dolore

Il massaggio ha funzione analgesica. E' pertanto efficace nelle persone che hanno un'obesità con complicanze di tipo artrosico. In queste persone il massaggio esercita la sua benefica azione, da una parte, come detto prima, con la stimolazione della produzione di endorfine, sostanze a riconosciuta azione antalgica, e dall'altra con l'induzione del rilassamento muscolare. Si allenta la morsa in cui i muscoli tesi tenevano bloccata l'articolazione, rendendo così possibili movimenti più ampi e senza dolore.

Massaggio e depurazione

Il massaggio ha un'azione diuretica, come conseguenza della rimozione dei liquidi interstiziali e della linfa ristagnante. Pertanto, esercita sull'organismo una funzione disintossicante legata alla rimozione dei liquidi saturi di scorta del metabolismo cellulare. Esse lasceranno il posto a nuova linfa e nuovo sangue ricco di ossigeno e sostanze nutritive idonee a stimolare la vita di cellule e tessuti, e al lavaggio tissutale.

Occorre rilevare inoltre l'azione disintossicante del massaggio, legata al fatto che, attraverso il drenaggio linfatico e la stimolazione della diuresi, vengono rimosse tutte le scorie del catabolismo cellulare. Non dimentichiamo che, associando al massaggio un'alimentazione a base di frutta e verdura fresca, yogurt, tisane e acque oligominerali, anche esse ad azione diuretica, esaltiamo l'azione disintossicante e il lavaggio dei tessuti.

Ho perso venticinque chili in otto mesi grazie alle terapie naturali e al massaggio

Franco - 24 anni, tecnico di macchine per scrivere e musicista (tastiere):

“Lavoro tutta la settimana come tecnico di macchine da scrivere, e il sabato e la domenica al pianoforte in un complesso musicale che si esibisce in tutta Italia. Vivo con mio padre e sua moglie. La mia vera madre, epilettica, è ricoverata in una casa di cura da 15 anni. Con mio padre non c'è dialogo e sua moglie è amorfa, non sa fare niente,

passa le giornate davanti alla televisione e parla poco. Siamo settimane e mesi interi senza parlarci.

Io sono un tipo paziente, mi adatto a qualunque situazione e non mi arrabbio mai. Per esempio, anche se in casa ho un pessimo rapporto con mio padre e sua moglie, non me ne voglio andare, non me la sento di cercarmi un'altra casa, preferisco che siano loro ad andarsene, voglio vincere io.

Non me ne vado anche perché non mi fido di me stesso, ho paura di non essere autosufficiente economicamente. Poi ho la consolazione di avere una zia e un cugino nello stesso palazzo e sono spesso da loro. Tra me, mio padre e sua moglie ho eretto una barriera invisibile, così posso sopportare la situazione. Sono veramente molto pigro. E' già molto che sono riuscito ad andare dal dottor Leanti La Rosa, ma l'ho fatto soprattutto per sfidare gli amici, i quali non credevano che sarei riuscito a dimagrire. E poi, anche per dimostrare a me stesso che ce l'avrei fatta. Mi piace stare a contatto con la gente, l'aspetto è importante nel mio lavoro di musicista. Avrei avuto anche l'occasione di svolgere unicamente questa attività, con la possibilità di viaggiare, ma la mia insicurezza me lo ha impedito. Ho bisogno di un lavoro stabile, con la certezza dello stipendio mese per mese.

So che mi mancano delle cose, ma riesco a stare bene lo stesso, solo ultimamente ho cominciato a ribellarmi, anche perché temo di diventare vendicativo, a forza di subire.

Sono alto i metro e 80 cm e adesso peso 93 kg, mentre prima di venire dal dottor Leanti La Rosa e iniziare il suo trattamento ne pesavo 118, cioè 25 in più!

Sono sempre stato fin da piccolo un po' grassottello, ma dai 18 anni in su la tendenza al sovrappeso si è accentuata, tanto che prima di partire per il servizio militare pesavo già 100 kg tondi tondi. Purtroppo durante il militare non solo non sono dimagrito, ma sono ingrassato di altri 15 kg che non sono più riuscito a perdere. Ultimamente mi ero stabilizzato sui 118, ma non stavo per niente bene. Mi sentivo pesante e goffo nei movimenti che facevo con una grande fatica. Se mi muovevo un 'po', mi mancava il fiato e mi veniva un grande affanno, e alcune volte mi sembrava proprio di morire.

Ciò nonostante non sono andato dal dottor Leanti La Rosa per questi motivi. Il desiderio e la decisione di dimagrire veramente e definitivamente è maturata durante i mesi estivi passati in Corsica, dove mi esibivo con la mia orchestra.

I miei amici trovavano le ragazze e io no a causa della mia obesità: pesavo 120 kg. Le donne mi dicevano sinceramente che con me non ci stavano perché ero troppo grasso. Attraverso l'umiliazione e i continui rifiuti, ho capito che l'aspetto fisico è molto importante e che pertanto era arrivata l'ora di fare qualcosa per dimagrire. Appena tornato dalle vacanze non ho perso tempo. Mi sono ricordato della frase ("quando decidi di dimagrire ti posso dare una mano") che il dottor Leanti La Rosa mi aveva detto un giorno in cui ero capitato, per una riparazione alla macchina da scrivere, nel suo studio. Così mi affrettai a iniziare la dieta e i suoi massaggi.

Il mio problema più importante era che, quando iniziavo a mangiare, non riuscivo più a fermarmi. Mi mancava completamente l'autocontrollo, specialmente quando, in giro con il mio gruppo musicale, mangiavo nei ristoranti. Ma anche a casa mangiavo tanto.

Abitualmente trovavo un piatto di pasta fredda al ragù, che la mia matrigna preparava quando faceva comodo a lei. Sia a pranzo sia a cena, mangiavo la pasta al ragù riscaldata con olio, una bistecca, 2 o 3 fette di salame, un po' di formaggio, tanto pane bianco e acqua. A colazione mangiavo quasi sempre un cappuccino e tre brioches!

Ora mi è stato consigliato non di mangiare di meno, ma in modo diverso.

Infatti non ho mai sofferto la fame e pur mangiando a sazietà, settimana dopo settimana, dimagrisco.

Non faccio ginnastica perché sono pigro, ma in venti sedute ho già perso 15 kg, senza particolari sforzi, solamente sottoponendomi al piacere del massaggio e a una alimentazione più equilibrata.

Devo riconoscere che questa terapia mi ha cambiato non solo esteriormente, ma anche interiormente, nel carattere, nel modo di pensare e di agire. Mi sento sempre più sicuro e disinvolto nelle relazioni con le altre persone.

Adesso con 25 kg in meno da portare in giro mi sento molto più leggero, più dinamico. Sono diventato meno pigro. Infatti faccio molta strada a piedi, uso poco l'automobile, evito sempre l'ascensore e le scale mobili. Con piacere mi sono accorto che non faccio più fatica né mi viene subito il fiatone quando salgo le scale, anche di corsa».

Consigli fondamentali per chi vuole dimagrire e mantenere la linea

1) Programmare la dieta settimana per settimana, iniziando a fare la spesa con razionalità, senza lasciare spazio all'improvvisazione e agli imprevisti.

A tal fine, dopo aver fatto il vuoto attorno a voi di dolciumi, brioches, budini, biscotti, torte, nutella, coca-cola, aranciate, succhi di frutta industriali, bevande alcoliche, eccetera, per non mettere a dura prova le vostre deboli capacità di autocontrollo, è bene tenere sempre una scorta di alimenti consentiti e previsti dalla dieta. Pertanto preoccupatevi di riempire il frigo e la credenza di pane e crackers integrali, spaghetti e riso integrale, fiocchi d'avena e d'orzo, latte e yogurt magro, ricotta fresca, mozzarella e tanti ortaggi (pomodori, sedano, carote, finocchi, lattuga, ecc.) ben lavati e puliti. Inoltre non dimenticate di riempire lo scomparto del frigo di petti di pollo, bistecche di carne bovina magra, sogliole, filetti di merluzzo, polipo, sepioline, e altri pesci anche surgelati magri.

Anche la frutta non deve mai mancare in casa, soprattutto quella a basso contenuto di calorie, come arance, pompelmi, mele, pere, fragole, eccetera.

Poiché durante la dieta disintossicante-dimagrante si cercherà anche di rivitaminizzare l'organismo, è bene tenere, oltre alla frutta, anche il germe di grano e il lievito di birra in fiocchi, entrambi integratori vitaminici e ricostituenti.

Per condire e insaporire i vostri piatti usate poco olio, ma di quello buono, cioè extra-vergine di oliva spremuto a freddo, e molte erbe aromatiche fresche o secche come prezzemolo, aglio, origano, basilico, rosmarino, timo, salvia, maggiorana, cannella, pepe, noce moscata, peperoncino, limone, e così via.

2) Evitate i pasti abbondanti, e frazionare la vostra razione giornaliera in numerosi piccoli spuntini. Ciò per meglio sfruttare le funzioni degli organi della digestione senza

sovraccarichi a mezzogiorno e sera, correggendo così la pessima abitudine della maggior parte degli italiani di fare pranzi e cene eccessivamente abbondanti.

3) **Appena alzati, iniziate la giornata con una tazza depurativa di infuso di erbe non addolcita e non con la solita intossicante tazzina di caffè zuccherato.** Poi fate una buona prima colazione, a base di yogurt magro (200 gr), ricotta magra (50 gr), una fetta di pane integrale (30 gr) oppure due crackers e un frutto.

4) **Non saltate i pasti, non c'è bisogno di ridurvi alla fame.** Portate sempre con voi qualcosa da tenere in borsa o dentro il cassetto della scrivania come crackers integrali, carote, finocchi ben lavati o una mela o un vasetto di yogurt magro, al fine di poter far regolarmente lo spuntino a metà mattino (ore 11) e a metà pomeriggio (ore 17).

5) **Quando, pur avendo mangiato quanto previsto dalla dieta, siete "assaliti" da quella fame non fisiologica ma nervosa, non rispondete sempre allo stesso modo, cioè mangiando.**

E' proprio facendo così che siete ingrassati. In queste circostanze, è bene bere un buon bicchiere d'acqua, che riempie e nello stesso tempo aiuta a disintossicare l'organismo. Oppure, se vi piace, potete scaricare la vostra tensione mandibolare masticando una gomma, purché sia di quelle che non contengono zucchero.

In questi casi è anche buona cosa gratificarsi facendo qualcosa d'altro. Pertanto andate dal massaggiatore per un massaggio rigeneratore o in palestra per un po' di attività fisica, oppure andate a comprare qualche piccola cosa per voi (crema di bellezza un nuovo rossetto, un paio di calze, una sciarpetta, eccetera).

6) **Limitate l'uso del sale e di cibi salati** (olive in salamoia, acciughe salate, salumi, prosciutti, formaggi stagionati, ecc.) e condite le vostre pietanze soprattutto con erbe aromatiche.

7) **Sostituite al burro e alla margarina l'olio d'oliva extra vergine**, da usare possibilmente crudo e nella quantità di 15 gr al giorno, equivalenti a 3 cucchiaini da caffè.

8) **Consumate i pasti tranquillamente, senza fretta.** Nervosismo e ansietà sono sempre cause di cattiva digestione. Non ingoiate il cibo con voracità, masticate lentamente e accuratamente. Non occorre contare il numero delle volte che si mastica! Occorre invece avere conoscenza di quello che si sta facendo, restando in contatto con il cibo che si sta mangiando. Imparate a vivere il cibo, gustandone il sapore, l'odore, il colore, il profumo, la consistenza.

Prolungate più che potete il piacere di stare a tavola, affinché non diventi solo il momento in cui si fa frettolosamente "il pieno". Un'accurata masticazione e insalivazione consente inoltre un migliore controllo dell'introduzione delle calorie. Infatti mangiando lentamente ci si sazia prima di avere introdotto un eccesso di cibo.

Ma attenzione: la sola dieta non basta. Lo dimostrano le numerose persone che di diete ne hanno seguite parecchie, passando da una all'altra senza mai riuscire a mantenere il peso ideale.

Com'è possibile tutto questo?

Il motivo è semplice. Il sovrappeso e l'obesità sono legati ad abitudini alimentari e di vita sbagliate. Pertanto si può dimagrire una volta per tutte solamente abbandonando queste vecchie abitudini dannose alla linea. Ma per poter abbandonare le vecchie bisogna apprenderne di nuove, più sane e in armonia con il mantenimento del peso ideale.

Ecco perché la dieta scritta sulla carta, da sola, non basta. E' opportuno apprendere

un nuovo modo di alimentarsi e di cucinare, sperimentando nuovi e gustosi piatti che, senza togliere il piacere del palato, consentono prima di perdere peso, poi di mantenere quello ideale raggiunto.

L'esperienza ha dimostrato che solamente cambiando, oltre alle abitudini alimentari anche quelle di vita, inserendo nell'arco della giornata dell'attività fisica in palestra, in piscina, sui campi da tennis o nei parchi, si riesce a mantenere nel tempo una linea perfetta.

Nello stesso tempo è necessario fare di ogni circostanza un'occasione di movimento. Pertanto è buona cosa incominciare ad evitare l'ascensore, le scale mobili e limitare l'uso di tram, metropolitana e automobili, cercando di camminare il più possibile a piedi (inquinamento permettendo). Solamente così si può dimagrire, mantenere la linea per sempre e vivere pienamente il benessere psico-fisico che solo un corpo sano e armonioso può dare.

