

Abitudini errate ci hanno portato all'**iperalimentazione**, che da anni è indotta dall'ambiente che ci circonda (televisioni, giornali, mode, amici, parenti, ecc.). Siamo spinti a seguire una **dieta innaturale** formata da **cibi convenzionali moderni** costituiti principalmente da *junk food* – *cibi spazzatura*, cibi tossici che creano **dipendenza** (carne e prodotti caseari, cibi raffinati, denaturati, con coloranti e conservanti, principalmente **cotti**). Dobbiamo smettere di mangiare troppo e cibi sbagliati che portano: peso in eccesso, malattie e invecchiamento precoce. Dobbiamo ristabilire l'equilibrio psico-fisico.

Questo programma, per raggiungere lo stile di vita **SloWater**®, è diviso in tre fasi: la prima, di tre settimane, detta di **trasformazione** in cui, a scalare, si cerca di perdere le cattive abitudini, la seconda, di tre mesi, è detta di **mantenimento** in cui si acquisiscono nuove abitudini corrette, la terza detta di **consolidamento** che consiste nel mantenere e far proprio il nuovo stile di vita **SloWater**®.

Siamo pronti per partire: *un giorno alla volta, un chilo alla volta, una buona abitudine alla volta.*

Per prima cosa procuriamoci un grande quaderno nel quale annotare, **giorno per giorno**, i nostri comportamenti, i nostri pensieri ed i nostri cambiamenti. Annoteremo il **peso di partenza**, le **misure** di: caviglie, polpacci, cosce, pancia, vita, torace, collo, polsi, braccia e faremo una **foto** che ci servirà per ricordarci come eravamo. Misureremo la **pressione**, la **glicemia** ed il **colesterolo**.

Cambiamento comportamentale: una serie di studi ci dicono che la **ripetizione** di un determinato comportamento per **tre settimane** ci porta ad una modifica e ad una **sostituzione automatica** dal vecchio comportamento con quello nuovo.

L'alimentazione ideale per gli umani è costituita da: frutta, germogli e verdure crude, fresche di stagione e possibilmente biologiche.

Prima fase (tre settimane)

Stabilire i due pasti principali e non mangiare nulla al di fuori di questi. Unica deroga permessa è costituita da spuntini con frutta cruda. In queste tre settimane i pasti devono essere costituiti prevalentemente da **cibi crudi e non cotti**.

Come mangiare: prima rilassiamoci per una ventina di minuti, facendo ampie e profonde respirazioni, poi in silenzio e lontano dalla televisione, iniziamo a mangiare masticando piccoli bocconi. Mangiamo con attenzione, sentendo il gusto del cibo ad ogni boccone. Mangiamo pensando che in quel momento, importantissimo, ci stiamo nutrendo e che **il cibo è la nostra medicina**. Non distraiamoci e rimaniamo concentrati su quello che stiamo facendo. Impiegare almeno 20 minuti in modo che l'ipotalamo invii il segnale di sazietà. Fra un boccone e l'altro appoggiamo la forchetta nel piatto e mastichiamo lentamente.

Masticare il più possibile (almeno trenta volte a boccone, contare quante volte mastichiamo ci può aiutare). Lasciamo passare almeno 15 secondi fra un boccone e l'altro e ogni volta usiamo il tovagliolo per pulirci la bocca (anche questo serve a far passare il tempo). Non bere durante i pasti per non diluire i succhi gastrici. A metà pasto fermiamoci per 5 minuti dimostrando che siamo in grado di smettere di mangiare e per ribadire la nostra superiorità sul cibo, che siamo in grado di dominare. Alla fine lasciamo qualche cosa nel piatto. Dopo 30 minuti arriva il senso di sazietà e pienezza. Allontaniamoci dal tavolo, riposiamo per 5 minuti e poi andiamo a fare una piccola passeggiata.

Esercizio fisico: anche se sono anni che siamo completamente sedentari iniziamo con piccole passeggiate e, con un crescendo progressivo, arriviamo a **fare tutti i giorni almeno 4-5 Km a passo veloce**. La mancanza di movimento porta ad affaticamento cronico, addome floscio, fiato corto al minimo sforzo, sono difficoltoso, soprappeso, possibile stitichezza, problemi di circolazione (tenere aperti i capillari con il movimento e l'esercizio fisico), tendenza al diabete, emorroidi, piedi doloranti, gambe gonfie, obesità.

Sonno: prima di andare a dormire fare una bella camminata per scaricare tutte le tensioni e per stancarci, prima del giusto sonno.

Tutti i giorni compileremo il diario riportando i singoli valori e i commenti.

Seconda fase (tre mesi)

Abbandonare definitivamente le cattive abitudini eliminando: **qualsiasi tipo di farmaco, zucchero e dolci, aspartame e glutammato di sodio, alcolici, fumo, caffè, tè, sale, aceto, cibi raffinati, prodotti d'origine animale.**

Stabilire un giorno alla settimana per mangiare solo frutta (frullati, centrifugati, spremute, ecc.)

Ridurre le quantità di cibo quotidiano e seguire l'alimentazione "**CRUDO - COTTO a strati successivi**", continuando a **masticare molto**, riducendo i cibi il più possibile ad una forma liquida (i solidi non vengono assimilati come osservò lo Spallanzani già nel '700).

Iniziare a lavorare anche sulla sfera emozionale, mentale, sociale e spirituale.

Intensificare l'attività fisica con altre attività motorie (nuoto, ballo, bicicletta, golf, ecc.).

Continueremo a compilare il diario quotidianamente.

Terza fase (cambio definitivo adottando lo stile di vita **SloWater®)**

Proseguire come nei mesi precedenti consolidando le nuove abitudini imparate.

Una volta alla settimana è opportuno trasgredire alle regole per non rendere la vita troppo rigida, rischiando di andare fuori di testa.

NON DIMENTICARE

L'alimentazione ideale per gli umani è costituita da:

RAW FOOD - frutta, germogli e verdure CRUDE, fresche di stagione e possibilmente biologiche.

Più ci discostiamo da questi cibi, più rischiamo di ingrassare ed ammalarci.