

Tre settimane per iniziare a dimagrire con lo “Stile di vita SloWater”

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 psicofisico.

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 e 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, il colesterolo, i trigliceridi e il pH delle urine.

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

Prima fase (tre settimane)

Stabilire i due pasti principali (ore 8 e ore 12) 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 a 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 venti 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. Durante la giornata, lontano dai pasti bere almeno 1-2 litri d'acqua (come già ripetuto con un pH superiore a 7).

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, sonno difficoltoso, sovrappeso, 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 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 a una forma liquida (i solidi non vengono assimilati come osservò già nel Settecento lo Spallanzani).

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 e verdure CRUDE (fresche di stagione e possibilmente biologiche) germogli, fiori e alghe.

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