

# L'ARTE DELLA MOTIVATIONE NEL PERDERE PESO



Un libro indispensabile da leggere prima  
di iniziare qualsiasi tipo di dieta

**MICHAEL M. SISSON, MARK GREGER**

**Mark Greger**  
**Michael M. Sisson**  
**L'Arte Della Motivazione**  
**Nel Perdere Peso**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57158171](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57158171)*

*L'Arte Della Motivazione Nel Perdere Peso: Un libro indispensabile da leggere  
prima di iniziare qualsiasi tipo di dieta:*

*ISBN 9788835401353*

### **Аннотация**

Lo sapevate che il 95% delle persone che si mette a dieta riprende di nuovo il suo peso? La risposta a questo problema è ovvia. Seguire una dieta richiede una grande forza mentale per superare tutte le sfide che affronterete lungo il vostro cammino. Il libro 'L'arte della motivazione nel perdere peso' offre grandi strumenti per sviluppare la giusta mentalità per seguire una dieta e raggiungere il successo. Ci sono alcune cose importanti che scoprirete da questo libro: Come prepararvi alle privazioni e ai cambiamenti di abitudini alimentari quando iniziate una nuova dieta; La forza di resistere alle voglie e al desiderio di mollare; Le abitudini e le conoscenze essenziali per mettervi sulla strada giusta per perdere il peso che avete sempre desiderato perdere! Come trovare la dieta giusta per perdere più peso. Fantastiche tecniche motivazionali per mantenervi carichi di energia! Volete saperne di più? Andate in cima alla pagina e premete ora il

pulsante acquista. Lo sapevate che il 95% delle persone che si mette a dieta riprende di nuovo il suo peso? La risposta a questo problema è ovvia. Seguire una dieta richiede una grande forza mentale per superare tutte le sfide che affronterete lungo il vostro cammino. Il libro 'L'arte della motivazione nel perdere peso' offre grandi strumenti per sviluppare la giusta mentalità per seguire una dieta e raggiungere il successo. Ci sono alcune cose importanti che scoprirete da questo libro: Come prepararvi alle privazioni e ai cambiamenti di abitudini alimentari quando iniziate una nuova dieta; La forza di resistere alle voglie e al desiderio di mollare; Le abitudini e le conoscenze essenziali per mettervi sulla strada giusta per perdere il peso che avete sempre desiderato perdere! Come trovare la dieta giusta per perdere più peso. Fantastiche tecniche motivazionali per mantenervi carichi di energia! Seguire una dieta può essere molto sfidante, specialmente quando state cercando di perdere parecchi chili. Certamente I primi giorni sono sempre pieni di speranza, ma la percentuale di persone che segue veramente una dieta è molto bassa. La tendenza ad abbandonare e a ritornare alle vecchie abitudini è forte, e avere la capacità mentale di superare queste tentazioni è assolutamente necessaria. Fortunatamente questo libro sarà un vostro compagno Fedele lungo tutto il percorso! Avere il corpo dei vostri sogni É possibile. Con questo libro la dieta sarà una passeggiata e comincerete subito a perdere peso come non avete mai fatto prima! Qualunque sia la dieta a cui state pensando, questo libro offre le strategie corrette per rafforzare la vostra mente, e questo sarà utile anche in tutte le aree della vostra vita. Fatte avverare i vostri sogni, la chiave è nella mente. Volete saperne di più? Andate in cima alla pagina e premete ora il pulsante acquista.

# Содержание

© COPYRIGHT 2019 – MICHAEL M. SISSON, MARK GREGER. TUTTI I DIRITTI RISERVATI	7
DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ	8
BONUS (ALTAMENTE CONSIGLIATO)	10
INTRODUZIONE	11
TIPI DI DIETE	13
LE DIETE FUNZIONANO VERAMENTE?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Michael M. Sisson,**

**Mark Greger**

**L'Arte Della Motivazione  
Nel Perdere Peso: Un  
libro indispensabile da  
leggere prima di iniziare  
qualsiasi tipo di dieta**

**L'ARTE DELLA MOTIVAZIONE  
NEL PERDERE PESO**

**UN LIBRO INDISPENSABILE DA  
LEGGERE PRIMA DI INIZIARE  
QUALSIASI TIPO DI DIETA**

**MICHAEL M. SISSON**

**MARK GREGER**

**Traduzione di ALBERTO FAVARO**

**© COPYRIGHT 2019 – MICHAEL  
M. SISSON, MARK GREGER.  
TUTTI I DIRITTI RISERVATI**

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'autore. I recensori possono citare alcuni brevi passaggi nelle loro recensioni.

# DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, meccanico o elettronico, comprese fotocopie o registrazioni, o attraverso qualsiasi sistema di conservazione o recupero, o inviata via mail senza il permesso scritto dell'editore.

Sebbene siano stati fatti tutti i tentativi possibili per verificare le informazioni contenute in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni diverse sulla materia qui contenuta.

Questo libro è solo a scopo di intrattenimento. Le opinioni espresso sono solo e solamente dell'autore e non dovrebbero essere considerate come istruzioni da parte di un esperto. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

Il rispetto di tutte le leggi e i regolamenti, internazionali, federali, statali e a livello di licenze professionali, attività aziendali, pubblicità e tutti gli altri aspetti di conduzione degli affari negli Stati Uniti, in Canada, o in qualsiasi altra giurisdizione è responsabilità unicamente dell'acquirente o del

lettore.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi comportamento dell'acquirente o del lettore di questo materiale.

Qualsiasi somiglianza riscontrata con individui o organizzazioni è da considerarsi puramente accidentale.

# **BONUS (ALTAMENTE CONSIGLIATO)**

Come ridurre le decadi in giorni? Imparando e prendendo spunto dalle persone che hanno già fatto quello che voi volete fare.

Se volete perdere peso, ottenere il corpo che meritate, acquisire fiducia in voi stessi e ottenere un'autostima che non avevate mai pensato di avere, ho un'offerta molto speciale per voi.

Visitate questo link:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

e guardate un video GRATUITO su un cambiamento di vita che potrebbe capitare a voi in tre giorni, un mese, tre mesi e un anno a partire da ora. Non potete essere gli stessi dopo aver visto questo video, quindi provate.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

# INTRODUZIONE

Da varie fonti dovete sicuramente aver sentito parlare di diversi tipi di diete. La dieta antinfiammatoria, la dieta cheto, la dieta paleolitica, la dieta mediterranea, quella vegetariana e molte altre.

Essere a dieta va oltre i benefici esterni ma ci sono alcuni benefici che la dieta ha sulla nostra salute. È però importante che sappiate che ci sono parecchie sfide che affronterete quando siete a dieta. Come affrontare e gestire queste sfide è quello che determina il vostro successo.

Questo libro è indirizzato a motivare tutti quelli che stanno seguendo qualsiasi tipo di dieta. Con la giusta motivazione e la vostra volontà di procedere, il successo è garantito.

Quindi aggrappatevi a questo libro contro tutte quelle sfide che vi aspettano dopo aver preso la decisione di mettervi a dieta. La cosa più divertente è che ci sono alcune sfide che non pensavate neppure esistessero fino al giorno in cui avete deciso di mettervi a dieta.

Qualunque sia la vostra situazione, motivatevi e otterrete quello che non avevate mai creduto possibile. Sono sicuro che

divorerete queste pagine. Ci vediamo alla fine del libro. A presto!

# TIPI DI DIETE

Ciao, prima di tutto vorrei ringraziarvi per aver acquistato il libro. Prometto di rendere questo libro divertente ed educativo allo stesso tempo. Vi prometto che passeremo bene il nostro tempo insieme. Anche per il fatto che avete deciso di passare il vostro tempo a leggere questo libro ora rilassatevi, va bene? Perché non ve ne pentirete. Sono già ansioso di andare al punto e credo che lo siate anche voi. Perciò, senza altri indugi, andiamo avanti.

Per prima cosa, parleremo di diversi tipi di diete. E sì, per coloro che non lo sanno, ci sono tipi diversi di diete. Mettersi a dieta non significa solo eliminare cibo per perdere peso. E sicuramente mettersi a dieta non significa morire di fame. Potete in realtà essere a dieta e non sentirvi per nulla affamati.

Mettersi a dieta significa ridurre una particolare classe di cibo per raggiungere il risultato desiderato. Il vostro obiettivo può essere quello di perdere o di guadagnare peso. Può essere per curare alcune malattie come infiammazioni o il diabete. Qualunque sia il motivo, le diete sono molte e ci sono benefici per la salute per ogni tipo di dieta.

Ci sono diversi tipi di diete e vorrei parlare di solo dieci diete

popolari che potete provare. Questo libro è una lettura essenziale prima di provare qualsiasi dieta ed è quindi necessario conoscere alcuni dei tipi di diete che potete provare. Questo chiaramente se non siete già a dieta. Perciò date un'occhiata a queste dieci diete popolari.

## 1. La dieta Atkins

La dieta Atkins è un tipo di dieta che si concentra sul ridurre l'ammontare di insulina nel corpo. La dieta Atkins consiste di un approccio nutrizionale in cui l'ammontare totale dei carboidrati è ridotto in maniera significativa.

L'insulina è un ormone nel corpo che spezza i carboidrati per formare il glucosio. Il glucosio fornisce l'energia che è usata dal corpo per le sue attività quotidiane. Se c'è insulina a sufficienza nel corpo, il corpo non utilizzerà il grasso immagazzinato.

## 2. Paleo dieta

La paleo dieta è un tipo di dieta che comporta il nutrirsi di cibi naturali, in particolare frutta. Quando si segue una paleo dieta l'ammontare di zucchero consumato è eliminato completamente. L'unica fonte di zucchero che entra nel corpo è sotto la forma del fruttosio proveniente dalla frutta.

Tuttavia lo zucchero non è l'unico tipo di cibo eliminato nella paleo dieta, anche i cereali e i cibi lavorati sono eliminati. L'idea della paleo dieta è quella di ridurre il numero di carboidrati nel corpo in modo che il corpo possa utilizzare il grasso come fonte di energia.

### 3. Dieta antinfiammatoria

La dieta antinfiammatoria è un tipo di dieta in cui il cibo consumato ha proprietà antinfiammatorie. La dieta antinfiammatoria è più una medicina che una dieta, ma comunque comprende il nutrirsi in modo salutare.

La dieta antinfiammatoria è una dieta che può ridurre la risposta delle infiammazioni nel corpo usando il cibo. La dieta antinfiammatoria è una dieta che rimpiazza i cibi lavorati e processati e anche i cibi zuccherati, con cibi più nutritivi e integrali.

### 4. Dieta chetogenetica

La dieta chetogenetica è simile alla dieta Atkins. La dieta chetogenetica, però, si concentra di più sul ridurre i carboidrati in modo da perdere peso e guadagnare altri benefici per la salute.

Nella dieta chetogenetica, il consumo di carboidrati è ridotto a un livello che porta il corpo a entrare in uno stato conosciuto come chetosi. La chetosi è uno stato in cui il corpo comincia a utilizzare il grasso invece dei carboidrati come fonte di energia.

## 5. Dieta Vegetariana

La dieta vegetariana è un tipo di dieta dove non si mangiano la maggior parte di cibi di provenienza animale. I vegetariani, ovviamente, mangiano più cibi vegetali che provenienti da animali. Uno studio mostra che la maggior parte delle persone segue una dieta vegetariana per i suoi benefici per la salute e per ragioni etiche.

Ci sono divertiti tipi di diete vegetariane, e comprendo la dieta latte-ovo-vegetariana, la latte-vegetariana, la semi-vegetariana, la vegetariana fruttariana, la dieta vegetariana di cibi viventi, la pesce vegetariana e la ovo-vegetariana.

## 6. Dieta South Beach

La dieta South Beach è un tipo di dieta che si concentra sul livello di insulina nel corpo. La dieta South Beach è stata fondata dal dottor Agatston, un cardiologo, e da Marie Almon,

una nutrizionista.

La dieta South Beach è stata ideata negli anni Novanta dal dottor Agatson, perché non era soddisfatto della dieta con pochi grassi e tanti carboidrati suggerita dalla American Heart Association.

## 7. Dieta a zona

La dieta a zona è un tipo di dieta che mira a raggiungere un livello nutrizionale più bilanciato. La dieta a zona dovrebbe essere composta dal 40% di carboidrati, dal 30% di proteine e dal 30% di grassi per ogni pasto.

L'idea della dieta a zona è quella di controllare il modo in cui il corpo utilizza i carboidrati in modo che il corpo possa utilizzare più grasso. E per far sì che alla fine possiate acquisire il controllo del vostro peso corporeo.

## 8. Dieta mediterranea

La dieta mediterranea è un tipo di dieta che è stata sviluppata per correggere le abitudini alimentari delle nazioni attorno al mar Mediterraneo. Ancor oggi la dieta mediterranea è seguita in tutto il mondo.

L'idea della dieta mediterranea è di concentrare la propria dieta su cereali integrali, olio di oliva, semi, noci, legumi e frutta fresca come elementi principali della propria dieta.

## 9. Dieta del cibo crudo

La dieta del cibo crudo è un tipo di dieta che comprende il consumo di cibi non lavorati o non cotti. In sostanza significa che dovete consumare frutti dalle piante e qualsiasi altra cosa biologica.

L'idea della dieta del cibo crudo è di usufruire completamente degli elementi nutritivi del cibo. Lavorare o cucinare i cibi implica la perdita di alcuni elementi nutritivi ed è per questo che è stata ideata la dieta del cibo crudo.

## 10. Dieta Weight Watchers

Per concludere la dieta Weight Watchers è un tipo di dieta che si concentra più sulla perdita di peso attraverso l'esercizio fisico, un gruppo di supporto e la dieta.

La Weight Watchers Inc. cominciò quando una casalinga negli anni '60 perse dei chili ed era preoccupata di riprenderli. Perciò

creò il gruppo Weight Watcher dove le persone potevano aiutarsi tra loro a perdere peso e a rimanere concentrate sull'obiettivo.

# LE DIETE FUNZIONANO VERAMENTE?

Ora che abbiamo parlato di diete e dei diversi tipi di diete esistenti, perché dovrete scegliere di mettervi a dieta? Quanto meno ora dovrete essere a conoscenza dei diversi tipi di dieta. Quelli che ho elencato sono solo alcuni dei più popolari che potete trovare. Ci sono molti tipi di diete, e sono sicuro che farete delle altre ricerche su di loro per trovare la dieta giusta che si adatti ai vostri bisogni.

Ora voglio che guardiate i fatti: le diete funzionano veramente. La verità è che l'arte di perdere peso va al di là della semplice dieta. Ci sono diversi modi con cui potete perdere peso. Prendete per esempio l'esercizio fisico, la liposuzione, le medicine e molte altre che sono tutti esempi di altre vie che potete seguire per perdere peso.

Perciò, ora che sapete che ci sono altri modi che potete usare per perdere peso, perché dovrete ancora mettervi a dieta per perdere peso? E le diete funzionano veramente? Bene, ecco dieci prove che le diete funzionano veramente. So che dovete pensare in questo momento che c'è qualcosa tra me e il numero dieci. Beh, forse, ma non posso dirlo. E allora andiamo ai dieci fatti

che provano che le diete funzionano veramente.

## 1. Perdita di peso

Una delle ragioni per cui le persone scelgono di mettersi a dieta è perché li aiuta a perdere peso. I cibi preconfezionati sono fatti per creare dipendenza, siamo stati addestrati chimicamente a bramarli. Può diventare una ossessione desiderare ardentemente un altro morso di quel dolce, quel dolce cibo spazzatura.

Quando siete a dieta, molto spesso tendete a consumare nel complesso meno calorie. Ora, quando le calorie nel vostro corpo sono ridotte, il corpo automaticamente passa a bruciare i grassi che sono immagazzinati nel corpo. Questo alla fine porta a una perdita complessiva della massa corporea.

## 2. Abbassa la vostra pressione sanguigna

Un altro beneficio della dieta è il fatto che aiuta ad abbassare la vostra pressione sanguigna. La pressione alta è un fenomeno comune in questi giorni. Questo, però, non significa che avere la pressione alta sia un bene.

A causa dei valori alti della pressione sanguigna al giorno

d'oggi, le persone scelgono di mettersi a dieta per abbassare la pressione. Fondamentalmente una perdita di peso è associata a una pressione sanguigna più bassa. Perciò più peso perdetevi, più la vostra pressione del sangue comincerà a tornare a un valore normale.

### 3. Trigliceridi più bassi

I trigliceridi sono associati ai grassi. I trigliceridi sono una forma di grasso immagazzinato nel corpo come risultato di un eccesso di calorie. Un valore di trigliceridi alto nel corpo può causare un mucchio di complicazioni.

La pressione alta è una delle complicazioni solitamente associate a un alto valore dei trigliceridi nel corpo. C'è anche il rischio di prendere alcune malattie come le malattie cardiache. La dieta aiuta ad abbassare il livello di trigliceridi nel corpo.

### 4. Migliora il tasso di colesterolo del vostro corpo

Quando l'ammontare delle lipoproteine a bassa densità nel vostro corpo è alto, ci possono essere delle complicazioni. Anche quando il livello di colesterolo nel corpo è alto, ci possono essere dei problemi.

Quando siete a dieta, l'ammontare delle lipoproteine ad alta densità nel corpo cresce in modo significativo. La dieta aiuta a diminuire l'ammontare delle lipoproteine a bassa densità nel vostro corpo. Le lipoproteine a bassa densità possono causare blocchi nei vostri vasi sanguigni e questo è molto pericoloso.

#### 5. Riduce il rischio di malattie cardiache

Accresciuti livelli di trigliceridi, colesterolo e lipoproteine nel corpo possono accrescere il rischio di malattie cardiache. A causa di questo molte persone in tutto il mondo muoiono per le malattie cardiache provocate da questi fattori.

Un modo per ridurre il rischio di malattie cardiache è di mettersi a dieta. La dieta può aiutare a ridurre il livello di trigliceridi, di colesterolo e di lipoproteine nel corpo.

#### 6. Aumenta il numero di sopravvissuti alle malattie cardiache

É provato che la dieta aumenta il numero di sopravvissuti alle malattie cardiache. Visto che la dieta aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiache sicuramente più persone sopravviveranno alle malattie cardiache.

Ora, anche se già avete malattie cardiache, la dieta può aiutare a prevenire qualsiasi future ictus o attacco cardiaco.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.