

Sai perché è  
difficile perdere peso? ✓



**Ti è mai capitato di non farcela davanti ad un regime alimentare dietetico? Ti sentivi incapace di vincere la difficile battaglia contro i chili di troppo?**

**E allora scopri come allearti con un atteggiamento adeguato. Quando leggerai i miei consigli che ho scritto per te, scoprirai che la soluzione sta dentro di te.**

*Di*  
*Monia Ferretti*

**MONIA FERRETTI**

***Psicologa Psicoterapeuta***

**EBOOK**

**SAI PERCHÉ A VOLTE È DIFFICILE PERDERE PESO?**

**Parte 1**

# Titolo

“Sai perché a volte è difficile perdere peso?

I miei consigli per Te!!!”

Autore

*Monia Ferretti*

Sito Internet

<http://www.lopsicologoonline.it>

**Questo libro è gratuito, puoi inoltrarlo ai tuoi amici.** Le informazioni riportate in questo libro sono frutti di anni di studi e specializzazioni. Il libro ha esclusivamente scopo informativo.

# Sai perché a volte è difficile perdere peso?

## Prima parte

Chi di noi non desidera essere in forma? Essere soddisfatto del proprio aspetto fisico?

Ciò è assolutamente comprensibile, d'altronde al di là di ciò che siamo nella nostra interiorità e nel nostro carattere, la prima impressione che diamo di noi agli altri è legata al nostro aspetto fisico. E ognuno di noi naturalmente, preferisce essere apprezzato piuttosto che il contrario. Giusto?



L'industria del benessere e della bellezza (*palestre, spa, centri estetici, cliniche estetiche, industrie cosmetiche, ecc.*), ruota attorno ad un semplice ma fondamentale principio dare alle persone ciò di cui hanno bisogno, corrispondere a dei loro "bisogni fondamentali"! Quali sono questi bisogni?

**Stare bene, essere più belli, sentire di essere desiderabili, essere più giovani, sentirsi in forma, ecc.**

A tale scopo propongono ogni giorno trattamenti innovativi, rivoluzionari, che promettono veri e propri miracoli, ma che molto spesso si dimostrano ingannevoli e a volte deleteri per la salute.

Si stima che circa il 60% degli adulti desideri dimagrire: madri che desiderano recuperare la forma che avevano prima della gravidanza, persone che lottano contro il progressivo appesantimento del girovita, quelli che per tutta la vita hanno contrastato la tendenza ad ingrassare seguendo diete a effetto yo-yo, e mangiando in modo errato.

Le diete sono regimi a breve termine, che comportano delle rinunce ed è proprio questa loro caratteristica che le rende difficili da seguire, soprattutto per un periodo prolungato.



Il solo fatto di porsi nell'ordine di idee, di **dover essere costretti** a rinunciare a molte cose, di **dover controllare** tutte le calorie, di non poter fare o mangiare quello che si vorrebbe, quindi **percepire una costrizione**, rende questo sistema poco valido.

Infatti nella maggior parte dei casi conclusa la dieta, alcuni dei chili persi vengono riacquistati se non tutti o addirittura di più!

Cosa ne pensi? Ti ritrovi in questa descrizione? Conosci qualcuno a cui è successo qualcosa di simile?



Perché le diete spesso non funzionano?

Voglio svelarti un segreto! Perché non prendono in considerazione un aspetto fondamentale del dimagrimento!

## Il rapporto che la persona ha con il cibo e le sue abitudini alimentari.

Alcune persone mangiano per compensare altro, mangiano in preda ai più svariati stati emotivi (tristezza, noia, nervosismo, ecc.), mangiano perché si sentono stressate, oppure hanno l'abitudine di mangiare cibi molto calorici ma che danno ben poco nutrimento, ecc.

Una dieta può permettere di perdere i chili in eccesso, ma innanzitutto agisce sfruttando un **meccanismo di costrizione** (non posso..., devo controllare..., devo rinunciare..., ecc.), e questo di per se già **rafforza ancora di più il pensiero del cibo e il desiderio di "sgarrare"**.

Che fatica! ... vero?

Inoltre per dimagrire e soprattutto per evitare di riprendere i chili persi, quello che **occorre cambiare è il proprio rapporto con il cibo, le proprie abitudini alimentari**, altrimenti il peso una volta terminata la dieta tenderà nuovamente ad aumentare.

È fondamentale tu impari ad amarti di più! e che dia al tuo corpo cibi sani e nutrienti, e perché no senza esagerare mangiare anche quello che ti piace, concederti anche delle gratificazioni!

Un aspetto fondamentale è che il dimagrimento deve avvenire in maniera graduale, in quanto ciò che deve cambiare non è solo la quantità dei chili, ma l'atteggiamento nei confronti del cibo, il tuo modo di mangiare.

Uno slogan tipo questo: **"perdi 3 kg in 7 giorni"** non corrisponde alla realtà. Perché per calare di mezzo chilo al giorno, dovresti produrre un deficit calorico di 3500 calorie mangiando meno e facendo esercizio fisico. Quindi dovresti bruciare all'incirca 4000 calorie al giorno, il che significa che una persona che pesa 75 kg dovrebbe correre circa 61 km al giorno per raggiungere questo risultato!

E questo senza tenere conto delle calorie assunte con il cibo...

È una richiesta non da poco! Ti invito a riflettere...

Una drastica riduzione delle calorie non è naturale! Quando si perde peso velocemente, un quarto del dimagrimento è rappresentato dalla perdita di liquidi, di volume muscolare, di tessuto osseo, e non dal grasso che si vuole ridurre!

Riducendo drasticamente le calorie, cosa fa il corpo? Entra in “modalità sopravvivenza”, conservando il peso e rallentando il metabolismo.

Così quando si torna ad un regime alimentare normale, il metabolismo è molto più pigro e si finisce col riprendere peso. È come se il corpo avesse imparato ad immagazzinare grasso, nel caso in cui si presentasse un'altra “carestia”.

### **Perché oggi si tende ad ingrassare di più?**

Certamente lo stress influisce, ritmi di vita sempre più frenetici, mangiare spesso fuori casa, mangiare cibi molto calorici e raffinati e con pochissimi nutrienti, condurre una vita sedentaria, ecc.

### **Ricorda che è importante come e cosa mangiamo!**

[Continua...](#)

*Dott. ssa Monia Ferretti*  
*Psicologa Psicoterapeuta*

*“Ebook - Sai perché è difficile perdere peso?”  
I miei consigli per Te - Parte 1°  
(DOMANI riceverai la 2° parte)*