

SVEGLIA IL METABOLISMO

dopo i 40 anni

Tutti i trucchi per velocizzarlo e
cominciare a dimagrire



DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ

Le informazioni contenute in questo ebook sono solo a scopo educativo e informativo e non sono intese come consiglio medico. Non sono destinate a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia, né devono essere utilizzate come sostituto del consiglio medico professionale, della diagnosi o del trattamento. Rivolgiti sempre al tuo medico o a un altro operatore sanitario qualificato per qualsiasi domanda tu possa avere riguardo a una condizione medica. Le informazioni nutrizionali fornite in questo ebook si basano sulla comprensione scientifica attuale e sono soggette a modifiche man mano che nuove ricerche diventano disponibili. Gli autori e l'editore non fanno alcuna dichiarazione o garanzia riguardo all'accuratezza o completezza dei contenuti dell'ebook e rifiutano specificamente qualsiasi garanzia implicita di commerciabilità o idoneità per un particolare scopo. Gli autori e l'editore non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità riguardo a qualsiasi perdita o danno causato o presumibilmente causato direttamente o indirettamente dalle informazioni contenute in questo ebook. Qualsiasi affidamento che riponi su tali informazioni è quindi strettamente a tuo rischio.

Benvenuta



Ciao sono Paola e sono molto contenta che tu sia qui!

Ho 57 anni e sono un'appassionata di nutrizione e di uno stile di vita sano e attivo

Nonostante la mia attenzione per il fitness e la salute, ho lottato per anni per perdere il peso che avevo cominciato ad accumulare dai 30 anni fino alla menopausa. Come molte donne ero bloccata in un ciclo infinito di diete restrittive dal quale uscivo sempre sconfitta, senza mai capire davvero perché non riuscissi a sostenere un percorso abbastanza a lungo da vedere dei risultati concreti. I metodi che funzionavano a 20 anni non funzionavano più e bilanciare la cura di me stessa con gli anni che passavano sembrava impossibile.

Dopo tanti tentativi ed errori, sono finalmente riuscita a trovare un metodo per una perdita di peso sostenibile e facile da inserire in una vita piena di impegni. Ora sono una coach e aiuto le donne a liberarsi dalle diete restrittive, a fare pace con il cibo e a raggiungere i propri obiettivi senza grandi sacrifici. La perdita peso può essere un percorso educativo e piacevole e voglio quindi iniziare a mostrarti come lavorare con il tuo corpo per sentirti sicura, piena di energie e felice

CHE COSA È IL METABOLISMO

Perché ci sono persone che mangiano tanto senza ingrassare e altre che, pur riducendo al minimo le calorie, mettono su pancia?

Parte della colpa è del metabolismo... cioè il modo in cui il nostro corpo assimila i nutrienti e li trasforma in energia. Se funziona bene e velocemente, allora consuma in modo rapido le calorie assimilate se è lento le calorie non trasformate in energia si depositano come grasso. **Il metabolismo è quindi uno dei fattori che impatta sulla linea ed è importante tenerne conto specie dopo i 40 anni, età in cui naturalmente comincia a rallentare per poi essere influenzato ulteriormente dalle variazioni ormonali della menopausa.**

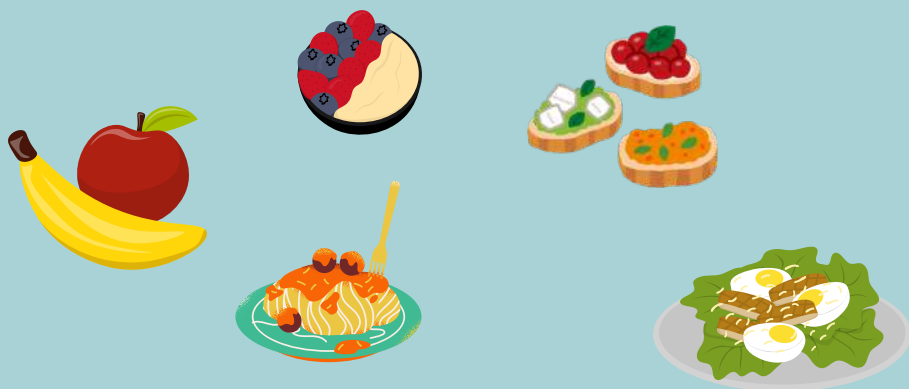
Se il metabolismo rallenta però non vuol dire che dobbiamo stare a guardare la pancia diventare enorme !

Esistono infatti dei metodi per stimolarlo e far sì che “bruci” adeguatamente le calorie assunte attraverso l'alimentazione.



SPINGI IL CORPO A CONSUMARE DI PIÙ

Mangiare poco spinge il corpo a credere di essere in un periodo di “**carestia**” motivo per cui il cibo non viene “**bruciato**” ma messo da parte come scorta, ovvero come **grasso di deposito**. Al contrario, **fare 5 pasti al giorno** (3 pasti principali e 2 spuntini), senza eccedere con le quantità, mantiene **attivo il metabolismo**, fa consumare più calorie, evita i cali di energia e comunica all’organismo di essere in una fase di “**abbondanza**” in cui è essenziale **bruciare** più grassi.



NUTRI IL METABOLISMO CON I CIBI GIUSTI

Nutri i muscoli con carboidrati complessi (pane, pasta, cereali e derivati integrali) e proteine magre(carni bianche, pesce, legumi, soia e i suoi derivati). Le proteine infatti **aumentano il metabolismo di oltre il 20%** al contrario dei grassi che lo stimolano di meno. Riduci al minimo i carboidrati a **rapido** assorbimento, come zucchero semplice, dolci, farine bianche raffinate, che possono **rallentare** i processi metabolici e fanno **accumulare** grasso soprattutto nella fascia addominale, la cosiddetta “**pancetta**”.



A COLAZIONE: FAI IL PIENO DI ENERGIA

Al mattino il corpo ha bisogno di interrompere il digiuno notturno e di **caricarsi** di energia per affrontare la giornata. Inoltre, la mattina è il momento in cui il **metabolismo funziona a pieno ritmo**. Bevi tè verde, latte vegetale senza zuccheri aggiunti (di soia, riso o avena) yogurt greco naturale (anche di soia) fiocchi d'avena integrale (stimolano la tiroide e forniscono fibre che riducono l'assorbimento dei grassi), frutta secca (come mandorle e noci, che contengono grassi buoni e prolungano la sazietà), frutta fresca di stagione o un frullato proteico.



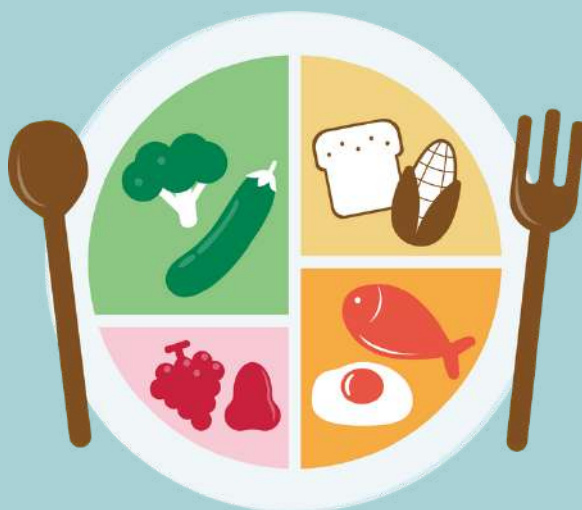
UNO SPUNTINO ALLE 11

Gli spuntini tra un pasto principale e l'altro sono **fondamentali** per mantenere **attivo** il metabolismo e non arrivare affamati a tavola. Tieni presente però che la sola frutta non basta, perché finirebbe solo per alzare la glicemia e favorire quindi **l'accumulo** di grasso. Cerca di abbinare un frutto ad un alimento proteico come uno yogurt (naturale, greco magro o di soia). Tra mattino e pomeriggio puoi alternare uno spuntino dolce (yogurt e un frutto) a uno salato: bruschetta di pane integrale con un filo d'olio, pomodoro fresco, basilico e scaglie di grana (o ricotta)



A PRANZO: UN PASTO COMPLETO

Il pranzo deve essere un **pasto completo** ed equilibrato, composto da verdure crude e cotte, proteine magre (pollame, pesce, tofu o soia o altri legumi) e carboidrati (riso o pasta integrale, cereali integrali). Non **eliminare** i carboidrati perché permettono alle proteine e ai grassi di essere assimilati **correttamente**.



LO SPUNTINO DELLE 18

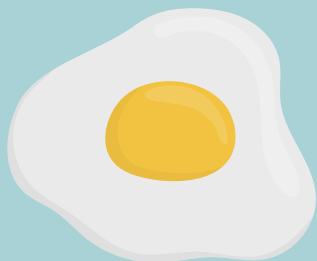
A metà pomeriggio il metabolismo **frena** ma **aumenta** la fame. Per placarla, in alternativa agli spuntini già consigliati per la mattinata, per un **maggiore** apporto proteico, potresti optare per un **frullato** con succo di frutta spremuta con aggiunta di **proteine** in **polvere**. Non consumare il solo succo di frutta perchè, per quanto naturale e sano, è ricco di zucchero e quindi favorisce il picco glicemico. Piuttosto consuma la frutta intera compresa la buccia laddove è possibile ed è bio



UNA CENA LEGGERA

Tieni presente che non **serve** fare il pieno di energie quando devi andare a dormire, poichè le funzioni vitali sono minime e il metabolismo basale è **rallentato**. Una digestione difficile inoltre è di ostacolo a un buon sonno: riposare bene e per almeno **7 ore** per notte consente all'organismo di purificarsi e produrre sostanze in grado di **sciogliere** i grassi.

La cena deve essere dunque il pasto più **leggero** della giornata e deve **privilegiare** proteine e verdure: questa abitudine può ridurre del **50%** l'assorbimento di grassi e aiutarti a raggiungere prima la sazietà.



ALCUNI DEI MODI PIÙ EFFICACI PER “SMUOVERE” IL METABOLISMO

- **Fare attività fisica regolare.** L'attività fisica, soprattutto quella con i pesi o gli esercizi di resistenza, sono fondamentali per stimolare il metabolismo. L'allenamento con i pesi inoltre aumenta la massa muscolare che favorisce una maggiore combustione dei grassi anche a riposo
- **Mangiare piccole porzioni di cibo frequentemente.** Mangiare più spesso, ma in porzioni più piccole, aiuta a mantenere attivo il metabolismo durante tutto il giorno. Il corpo brucia più calorie durante la digestione, e mangiare ogni 3-4 ore aiuta a evitare il rallentamento del metabolismo causato da lunghi periodi senza cibo
- **Aumentare l'assunzione di proteine** Le proteine supportano la massa muscolare che a sua volta mantiene attivo il metabolismo. Inoltre poichè richiedono tempi di digestione più lunghi accelerano temporaneamente il metabolismo

- **Bere acqua fredda.** L'acqua fredda può aumentare temporaneamente il metabolismo, poiché il corpo utilizza energia per riscaldarla alla temperatura corporea. Inoltre, rimanere idratati è essenziale per il corretto funzionamento del metabolismo e per migliorare la digestione
- **Assicurarsi un sonno di qualità** Il sonno è fondamentale per un metabolismo sano. La mancanza di sonno può infatti alterare la produzione degli ormoni che regolano la fame e il metabolismo, rallentandolo. Cerca di dormire 7-8 ore a notte per sostenere un metabolismo ottimale.
- **Bere tè verde e caffè.** Tè verde e caffè grazie alla caffeina e ai polifenoli, stimolano il metabolismo migliorando la capacità del corpo di bruciare i grassi. U
- **Gestire lo stress.** Lo stress cronico può aumentare i livelli di cortisolo, un ormone che può rallentare il metabolismo e favorire l'accumulo di grasso. Rilassarsi con lo yoga, la meditazione o con la respirazione consapevole può aiutare a tenere sotto controllo i livelli di cortisolo e favorire un metabolismo più attivo

- **Sostituire i carboidrati raffinati con quelli complessi**

Durante la menopausa, il corpo diventa più sensibile agli zuccheri e ai carboidrati raffinati, che possono contribuire all'aumento di peso. È consigliato privilegiare carboidrati complessi come quelli provenienti da cereali integrali, legumi e verdure. Questi alimenti rilasciano energia lentamente e aiutano a mantenere stabile la glicemia, evitando picchi di insulina che potrebbero rallentare ulteriormente il metabolismo.

- **Mangiare alimenti ricchi di fitoestrogeni**

I fitoestrogeni che si trovano in alcuni alimenti imitano l'azione degli estrogeni nel corpo. Durante la menopausa, l'assunzione di cibi ricchi di fitoestrogeni, come la soia, i semi di lino e il sesamo, può aiutare a bilanciare gli ormoni e a stimolare il metabolismo

UN AIUTO IN PIÙ DAGLI INTEGRATORI NATURALI

La natura ti offre i cibi migliori per mantenerti in forma e in salute e **l'alimentazione è la prima fonte dei nutrienti che ti servono.**

In alcuni casi, tuttavia, la dieta da sola può non bastare. **Serve qualcosa in più!** Gli integratori allora ti vengono in aiuto per rifornire l'organismo di quelle sostanze che nel cibo sono presenti in **quantità ridotte** o che tendono a esaurirsi a causa dello stress, della mancanza di sonno o di uno stile di vita disordinato. Gli integratori agendo **direttamente sulle cause** possono aiutare a mettere in moto il metabolismo, bruciare più grassi e migliorare l'energia. *Gli integratori naturali, se usati correttamente, possono essere un valido supporto per stimolare il metabolismo in modo naturale. Tuttavia, è sempre consigliato consultare un medico, soprattutto in caso di patologie o se si stanno assumendo farmaci.*



I RISULTATI CHE POTRESTI AVERE DOPO UN MESE DI ASSUNZIONE DEGLI INTEGRATORI

Con un'alimentazione bilanciata ed un corretto stile di vita e grazie all'assunzione degli integratori giusti, i benefici non tarderanno a farti sentire. Ecco i risultati che potrai constatare nel tempo

- Una pelle più giovane e luminosa
- Maggiore energia
- Un metabolismo più veloce
- Un sonno migliore e rigenerante
- Minore stress e tensione
- Una silhouette più magra e armoniosa
- Addome meno gonfio
- Un umore migliore dovuto anche, nel caso in cui ci si stia avvicinando alla menopausa, alla riduzione o scomparsa dei sintomi tipici.

HAPPINESS



GLI ALIMENTI DA LIMITARE CHE RALLENTANO I MECCANISMI BRUCIAGRASSI

Tutti i cibi che contengono:

- ✓ farina bianca
- ✓ zucchero e dolcificanti
- ✓ carni rosse
- ✓ prodotti confezionati con grassi idrogenati
- ✓ bevande zuccherate
- ✓ latte di vacca
- ✓ latticini grassi
- ✓ alcol



I CIBI SVEGLIA-METABOLISMO

Alcuni cibi contengono particolari sostanze in grado di **agire sul metabolismo** in maniera diretta. Ecco alcuni alimenti che puoi inserire nella tua alimentazione per consumare più rapidamente calorie e **“bruciare”** i grassi



AVOCADO - L'avocado è un frutto altamente energetico e ricco di grassi buoni in grado di aumentare il metabolismo e di contrastare l'accumulo di trigliceridi nel sangue. A contribuire positivamente sul metabolismo sono anche i sali minerali di questo frutto (ricco di potassio e magnesio) che contribuiscono anche alla prevenzione del rischio di ipertensione.



PEPERONCINO - Un singolo pasto piccante può aumentare il metabolismo fino al 25% grazie alla capsaicina, che è in grado di incrementare la temperatura corporea e di favorire il consumo delle calorie.



CARCIOFO -Tanti sono gli studi che hanno dimostrato **i numerosi effetti positivi del carciofo sul metabolismo di carboidrati e grassi**. Il carciofo aiuta infatti l'organismo a espellere il colesterolo "cattivo, a depurare il fegato e i reni (la cui intossicazione può rallentare i processi metabolici) e la digestione



POMPELMO - È il frutto più indicato per depurare l'organismo in profondità: le vitamine A, C, D, del gruppo B, P, gli acidi organici, i minerali e gli oli essenziali in esso contenuti, lo rendono un frutto completo, **altamente disintossicante e capace di ridurre i livelli di insulina, favorendo la perdita di peso e l'accelerazione del metabolismo.** Inoltre la naringina (responsabile del suo sapore amarognolo), demolisce i grassi infiltrati nei tessuti e regolarizza i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue



CAFFÈ - Il caffè aiuta a stimolare il **metabolismo**, grazie all'acido clorogenico, in grado di ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri da parte dell'intestino. Una dose sicura di caffeina in una dieta giornaliera è di 300 mg (la stessa contenuta, grosso modo, in 4 tazzine di caffè espresso). **La quantità va ridotta però durante la menopausa per evitare insonnia e irritabilità**



Tè verde- È ricco di catechine, antiossidanti che possono aumentare la termogenesi e migliorare l'ossidazione dei grassi. In particolare, la combinazione di caffeina e catechine del tè verde si è dimostrata efficace nel migliorare il metabolismo



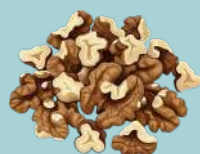
Proteine magre- Gli alimenti ricchi di proteine, come pollo, tacchino, pesce, legumi e uova, richiedono più energia per essere digeriti rispetto ai carboidrati e ai grassi. Questo fenomeno chiamato termogenesi e può aumentare il metabolismo fino al 30% per diverse ore dopo aver mangiato.



Cibi ricchi di fibre- Frutta, verdura, legumi e cereali integrali grazie alle fibre, non solo aiutano la digestione, ma aumentano anche la termogenesi. Le fibre richiedono infatti più tempo per essere digerite, stimolando il metabolismo durante il processo digestivo



Noci, semi di chia e mandorle- Contengono acidi grassi sani, proteine e fibre che aiutano a stimolare il metabolismo. Inoltre, grazie alla presenza di grassi “buoni”, questi frutti e semi oleosi sono utili anche per aumentare la termogenesi.



Yogurt greco- È ricco di proteine, che aiutano a stimolare il metabolismo e a ridurre l'appetito. Inoltre, contiene probiotici che supportano una buona digestione e un intestino sano, fondamentali per un metabolismo efficiente.



Cibi ricchi di ferro- Alimenti come spinaci, lenticchie, carne rossa magra e semi di zucca sono ricchi di ferro, un minerale essenziale per un metabolismo sano e anche per prevenire la stanchezza.



Zenzero- È un altro alimento che può accelerare il metabolismo grazie alle sue proprietà riscaldanti. Consumare lo zenzero fresco o aggiungerlo alle bevande può favorire la digestione e stimolare la termogenesi



Aceto di mele- Contiene acido acetico, che è stato associato a una riduzione del grasso corporeo e a un aumento del metabolismo. Inoltre, può anche migliorare la sensibilità all'insulina, controllando il picco glicemico



BERE TANTO PER CONSUMARE CALORIE

Il corpo ha bisogno di acqua per bruciare calorie. **In caso di scarsa idratazione, infatti, il metabolismo rallenta inesorabilmente.** Un recente studio ha dimostrato che bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno fa bruciare più calorie. Appena svegli è consigliabile bere acqua tiepida per favorire l'attività dell'intestino, durante il giorno invece bere acqua leggermente fredda, a piccoli sorsi, **può essere un gesto adatto a riattivare il metabolismo**



ANCORA QUALCHE TRUCCHETTO..

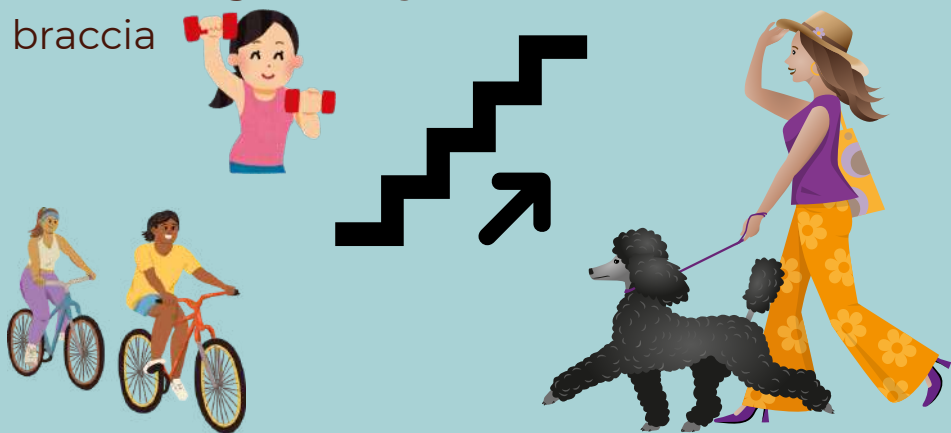
Camminare a passo svelto

Andare in bicicletta per almeno 30 minuti al giorno

Fare le scale a piedi

Piccole abitudini che **accelerano il metabolismo e, soprattutto se lo fai al mattino, ti permettono di bruciare una maggiore quantità di grassi.**

Ricordati poi di usare, tutte le volte che puoi, durante l'allenamento, anche dei piccoli pesi (manubri o bottiglie piene d'acqua) che ti aiuteranno a tonificare i muscoli, **aumentare la massa magra** e migliorare la flaccidità delle braccia



Tutti questi consigli sono tasselli fondamentali per **rimettere in moto il tuo metabolismo**. Ma sappiamo entrambe che conoscere la teoria non sempre basta per vedere **l'ago della bilancia scendere**, specialmente quando la vita quotidiana e i cambiamenti ormonali remano contro.

***Ti sei mai chiesta perché,
nonostante tutti i tuoi sforzi,
sembra sempre di combattere
contro un muro invisibile?***



TI SUONA FAMILIARE?

- **Bilancia bloccata:** Hai provato di tutto, ma il peso non si muove o i chili persi tornano sempre con gli interessi
- **Confusione totale:** Sei sommersa da consigli opposti e vuoi solo capire cosa funzioni davvero per te
- **Stress e stanchezza:** Il cibo è diventato un'ansia costante e sei esausta di sacrifici che non portano risultati
- **Il corpo è cambiato:** senti che le vecchie regole del "mangia meno e muoviti di più" su di te non funzionano più



TI PIACEREBBE:

- Avere l'energia di una volta
- Indossare di nuovo i tuoi vestiti preferiti senza sentirti a disagio
- Mangiare con gusto, senza **sensi di colpa** e sconfiggere l'incubo del "ricomincio lunedì"

Lo so perché ci sono passata anche io. Ero costantemente a dieta e non riuscivo a portarne a termine una! E più fallivo e più mi stressavo e più ingrassavo... Finalmente dopo anni di frustrazioni ho capito la verità:

👉 **DIMAGRIRE DOPO I 40 NON È UNA QUESTIONE DI PRIVAZIONI, MA DI STRATEGIA**



***Invecchiando, il corpo cambia:
squilibri ormonali, metabolismo più
lento e lo stress quotidiano rendono
tutto più difficile. La vecchia formula
dei 20 anni non basta più!***



IL CORPO HA BISOGNO DI UNA SPINTA IN PIÙ

Dopo tante ricerche ho finalmente trovato il metodo perfetto con cui:

- Ho perso 8 kg e 11 cm nel girovita, mantenendo il risultato
- Non ho mai più rinunciato ai miei cibi preferiti
- Sono piena di energia e buon umore
- Oggi a 57 anni mi sento al meglio e sono sicura di poter aiutare anche te a sentirti allo stesso modo



*Il metodo che ha funzionato per me e che ora ti consiglio non è fatto di **regole rigide e restrizioni**. Si tratta di imparare a mangiare dando priorità alla sazietà e al gusto, facendo sì che il corpo lavori con te e non contro di te*

Questo è un metodo che promuove la perdita di grasso attraverso:

- **equilibrio nel piatto**, senza eliminare cibi o convivialità
- **attenzione ai segnali del corpo** (fame, sazietà, energia)
- **scelte pratiche**, sostenibili nella vita reale
- **supporto** a metabolismo e ormoni con **nutrizione**, movimento, stile di vita e integratori mirati

***NON SI LAVORA SOLO SU QUANTO MANGI, MA
SU COSA, COME E QUANDO, PER FAR SÌ CHE
IL CORPO COLLABORI CON TE***

👉 **Il risultato?** Un dimagrimento più naturale, meno stressante e soprattutto mantenibile nel tempo

✗ Se senti che è arrivato il momento di **ritornare in forma** senza sentirti a dieta

✗ Se sei pronta a **trasformare il tuo corpo** in una macchina brucia-grassi

**CLICCA QUI PER SCOPRIRE IL METODO CHE MI HA
FATTO PERDERE 8 KG E 11 CM NEL GIROVITA IN SOLI
2 MESI**

