

Un Sistema **Scientificamente**  
**provato** Infallibile che ti  
**Garantisce** di Far Svanire fino  
a 7 chili di Grasso Corporeo  
Ostinato **in Soli 14 Giorni!**



# LA **DIETA DI** **2SETTIMANE**

**SCARICA GRATUITAMENTE**

Le informazioni contenute in questo manuale non intendono sostituire i consigli medici. Nessun tipo di azione deve essere svolta basandosi solo su questi contenuti ed informazioni. Prima di iniziare questo, o qualsiasi altro regime nutrizionale e di allenamento, è necessario consultare un medico per assicurarsi di fare la scelta adatta alle proprie necessità.

Le informazioni e le opinioni presentate in questo manuale sono state considerate dettagliate e sono basate sulla capacità di giudizio dell'autore.

Le persone che non consulteranno un medico prima di iniziare si assumono ogni responsabilità per qualsiasi danno od infortunio subito.

# Sommario

RAPIDA PERDITA DI PESO .....	07
COME FUNZIONA QUESTO SISTEMA.....	09
PERCHÈ SCEGLIERE QUESTA DIETA.....	11
PERCHÉ 2 SETTIMANE? .....	12
14 GIORNI PER CREARE DELLE ABITUDINI .....	13
PERDITA DI GRASSO VS. PERDITA DI PESO.....	14
NUTRIENTI .....	17
PROTEINE, GRASSI, CARBOIDRATI .....	18
PIRAMIDE ALIMENTARE ED OBESITÀ .....	22
FIBRE.....	24
METABOLISMO .....	25
COME INGRASSIAMO .....	28
TRIGLICERIDI.....	32
COME DIMAGRIAMO .....	34
UNA VISIONE GENERALE DELLA DIETA .....	35
FREQUENZA DEI PASTI.....	36
ACQUA .....	37
ALIMENTI ESSENZIALI NELLA DIETA .....	38
INIZIAMO .....	46

## SCARICA L'INTERO SISTEMA!



[Clicca qui](#) per scaricare il pacchetto completo.

**Scarica il PDF**



Molti di noi rimangono paralizzati dalle informazioni, spesso in conflitto tra loro, che ricevono da esperti nel campo della salute e della nutrizione. Esistono centinaia (se non migliaia) di diete e piani nutrizionali, pillole e polveri magiche, apparecchi e strani congegni, televendite e guru di ogni tipo che ci danno confuse, e molto spesso contrastanti, informazioni riguardanti le modalità per perdere peso.

Chi ha ragione? E chi torto...

## *Come possiamo scoprirlo?*

L'industria del dimagrimento è un mercato multimiliardario che vive lasciandoci nell'incertezza. Ci fa pensare di non poter rimanere un mese senza avere qualcosa di "più grande e più bello" che ci possa aiutare a perdere peso "più velocemente e più facilmente." E, la costante creazione e presenza di nuovi prodotti, ci rende davvero confusi...

**Ma questo è il fatto...**

Il reale e vero "segreto" su come ingrassiamo e come perdiamo peso è stato scoperto diversi anni fa. Da allora, quel "segreto" è stato usato per aiutare milioni di persone a perdere peso. Sfortunatamente, la medicina convenzionale e la multimilionaria industria della dieta hanno deciso di non rivelare il segreto.

Il problema è che, anche se noi sappiamo come perdere peso, la



maggior parte delle persone non sa come trarre i maggiori vantaggi da questi metodi dimagranti, per riuscire a liberarsi di questi chili di troppo più velocemente.

Quando il peso non diminuisce velocemente come noi desidereremo, diveniamo più suscettibili a quei prodotti che promettono di essere “più veloci e più efficaci”. Ma, in realtà, questi prodotti non mantengono mai le loro promesse.

L'industria della dieta e del fitness non vuole che tu conosci i veri segreti per perdere peso super velocemente, altrimenti, una volta che li avrai imparati—sanno benissimo che non avrai più bisogno di acquistare i loro prodotti fasulli. E, se non avrai più bisogno dei loro prodotti, la multimilionaria industria della dieta subirebbe un colpo finanziario incredibile.

# Entra nel mondo della Dieta di 2 Settimane...

**La Dieta di 2 Settimane** si basa su risultati reali, testati e medico-scientifici. A partire da questo momento, stai pur certo che non dovrà mai più acquistare nessun altro libro sulle diete, nessun macchinario stravagante e nessun'altra pillola magica per perdere peso. È molto semplice, **La Dieta di 2 Settimane** taglia la testa al toro e ti offre un piano sperimentato, efficace e testato per una *rapida* perdita di grasso. Questa non è una di quelle diete che funzionano solamente per alcune persone. **La Dieta di 2 Settimane** è basata sulla scienza relazionata al corpo umano e su come i diversi nutrienti influiscano sui nostri ormoni provocando così la perdita o l'aumento del peso.

# RAPIDA PERDITA DI PESO

Durante tutti i miei anni trascorsi lavorando nell'industria della dieta e del fitness, credo che nessuno mi abbia mai detto che stava cercando un metodo per perdere peso lentamente. Infatti, la maggior parte delle persone che si rivolgono a me per riuscire a perdere peso, stanno cercando qualcosa che produca risultati il più velocemente possibile. A questo punto, io credo fermamente che **la ragione #1 per la quale la maggior parte delle diete falliscono è perché non producono risultati velocemente.** Diciamocelo, non è per niente divertente trascorrere ore in palestra, mangiare minuscole porzioni di cibo che non ci permettono nemmeno di reggerci in piedi, e tutto questo per giorni, per vedere che la bilancia segna solamente un chilo in meno dopo diverse settimane.

Affinché una dieta abbia successo, credo fermamente che debba produrre risultati visibili e significativi VELOCEMENTE. Se una persona a dieta vede risultati reali e rapidi rimarrà sicuramente più motivata. E, quando riesco a lavorare con una persona a dieta motivata, ottengo un effetto a catena che porta a risultati migliori ed ad una perdita di peso più rapida, che gli consente di vedere miglioramenti quotidiani.

Con **La Dieta di 2 Settimane** VEDRAI dei veri risultati ogni giorno. La bilancia finalmente si muoverà, i tuoi vestiti ti staranno meglio, ti sentirai più leggero (perché sarai veramente più leggero) ed apparirai e ti sentirai molto meglio, come ormai non ti sentivi da anni.

Questo è il motivo per il quale **La Dieta di 2 Settimane** è così efficace. Ti farà avere dei risultati visibili in tempi da record. Questi velocissimi risultati mantengono la persona a dieta davvero motivata. Ed è proprio quella motivazione che gli consente di raggiungere dei livelli di dimagrimento che non aveva mai considerato possibili.



Una volta che avrai finito questo libro saprai molto di più su come prendiamo e perdiamo peso rispetto anche a quanto conoscono molti dottori. Ed usando i metodi che imparerai dalla **Dieta di 2 Settimane** sarai capace di perdere peso praticamente a comando.

Questa non è un'altra dieta “alla moda”. Questa dieta è basata sulla scienza ed è stata testata per anni su milioni di persone per provare la sua estrema efficacia. Questa dieta tiene in considerazione la tua personale biologia ed i tuoi ormoni, ed anche come il tuo corpo processa, utilizza, immagazzina e brucia il grasso corporeo. Questo libro ti mostrerà come e perché il tuo peso è aumentato e come potertene sbarazzare, così da poter evitare che il grasso ritorni.

Questa è la dieta che ti mette al posto di comando.

**Una delle prime domande che mi sono sempre chiesto è stata:**

**“Perdere peso così velocemente non è pericoloso?”**

Beh, io sinceramente non so perché l’idea di perdere peso velocemente sia pericolosa. Secondo la mia opinione è l’esatto contrario. Più tempo trascorrerai con eccessi di grasso nel tuo corpo, più lui farà fatica a funzionare. Il tuo cuore ha bisogno di lavorare più duramente per riuscire a far funzionare il tuo corpo, e così facendo, rischi di sovraffaticare uno dei tuoi organi vitali più importanti. Molte ricerche hanno dimostrato che più tempo si trascorre con grasso in eccesso, più si è predisposti a soffrire di qualche patologia o ad avere problemi di salute.

A causa di tutti questi problemi associati all’eccesso di peso, non pensi sia meglio sbarazzarsi di quei chili di troppo il prima possibile?

Io credo proprio di sì.

Non so bene da dove venga la convinzione che perdere solo 0.5-1 chili alla settimana sia la maniera “più sicura” o “migliore” di perdere peso. In realtà, esistono dei dati medici riguardanti la velocità e la sicurezza durante il processo di dimagrimento. La maggior parte dei “dati sulla sicurezza” riguardano le modalità per perdere peso—rispetto alla velocità. Certo, esistono dei modi di perdere peso velocemente che sono estremamente pericolosi.

E questo è proprio il punto principale della **Dieta di 2 Settimane**, infatti con questa dieta potrai perdere peso velocemente ed in maniera sicura senza privare il tuo corpo dei nutrienti che necessita.

Il Dott. Michael Dansinger, il dottore dello show televisivo “Sfida all’ultimo chilo” afferma che le persone possono perdere anche 9 chili alla settimana—se lo fanno nel modo corretto.

**La Dieta di 2 Settimane ti spiega come farlo nella maniera esatta.**

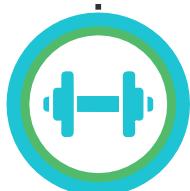
# COME FUNZIONA QUESTO SISTEMA

La Dieta di 2 Settimane si divide in diverse parti.



**1. La Dieta:** la parte che riguarda la dieta nella **Dieta di 2 Settimane** riguarda solo quello—la dieta.

È composta da due fasi (ogni fase dura 1 settimana). Durante la prima settimana di dieta, noterai una perdita di circa 5 chili. Ti insegnereà come perdere 0.5 chili (o anche di più) di grasso corporeo al giorno, semplicemente grazie al cibo che dovrai o non dovrai mangiare. La dieta richiede un po' di motivazione e dei piccoli cambiamenti a breve termine alle tue abitudini alimentari, ma ti prometto che se riuscirai a farlo per le prime settimane di questa dieta, poi saprai come controllare il tuo peso per il resto della tua vita. Infatti, molte persone hanno dichiarato che dopo aver concluso la Fase #1 della **Dieta di 2 Settimane** si sono sentite in grado di fare qualsiasi cosa.



**2. L'allenamento:** Una delle ragioni per le quali le persone falliscono una dieta è perché l'allenamento che viene richiesto è davvero troppo duro per alcuni di loro. Questo non è il caso della **Dieta di 2 Settimane**. L'allenamento presente nella **Dieta di 2 Settimane** è pensato per bruciare grassi e metterti in gran forma in circa 20 minuti e deve essere svolto solamente qualche giorno della settimana. Anche se puoi perdere peso velocemente usando solo una dieta, con un allentamento di qualità come quello presente nella **Dieta di 2 Settimane** potrai raddoppiare i tuoi risultati. L'allenamento della **Dieta di 2 Settimane** è diviso in due diversi allenamenti. Il primo è indicato per quelle persone che preferiscono andare in palestra, il secondo è un allenamento che si può eseguire in casa, usando il tuo corpo e pochi altri oggetti. Non importa quale dei due allenamenti sceglierai, scoprirai che entrambi sono di gran lunga i migliori allenamenti brucia grassi che tu abbia mai visto!



**3. Integratori:** Il report sugli integratori fornisce una spiegazione che riguarda i più famosi integratori dietetici usati al giorno d'oggi. Questo include anche una revisione che comprende tutti quegli integratori che non vengono usati nella **Dieta di 2 Settimane**.



**4. Motivazione & Atteggiamento:** Il report motivazionale contiene delle valide informazioni che ho già usato con i miei clienti in passato. Ti mostrerà come concentrare la tua energia per raggiungere i tuoi obiettivi. Troverai dei consigli, dei trucchi e dei segreti davvero utili ed interessanti per riuscire a perdere peso ed a tenerlo lontano dal tuo corpo.

# Ricapitoliamo...

Lo scopo di questo libro è – arrivando direttamente al punto – quello di diminuire la confusione...quello di eliminare le cose insensate e quello di aiutarti a bruciare il grasso corporeo ostinato il più velocemente possibile. Usando solamente la dieta potrai notare una perdita di peso che si aggira intorno agli 0.5 chili di grasso corporeo in meno al giorno.

Perdere peso è semplicemente una questione scientifica. Il modo in cui ingrassiamo o dimagriamo è controllato, in gran parte, dalla nostra struttura biologica. Imparerai come capire al meglio i tuoi ormoni ed in che modo reagiscono, positivamente o negativamente, a seconda dei nutrienti che assumiamo, se sono alimenti che fanno prendere o perdere peso.

Imparerai come sbarazzarti ti questi continui oscillamenti di peso ed, invece di avere il solito approccio contorto, riuscirai a perdere peso in maniera costante e diretta.

La mia intenzione è quella di riuscire a darti l'ultimo libro sulla dieta che dovrai comprare. Ti assicuro sarà una miniera d'oro di informazioni che andranno dritte al cuore del problema e ti permetteranno un dimagrimento rapido.

Esiste solamente un tipo di istruzioni da seguire per riuscire ad avere una rapida perdita di peso ed una trasformazione del corpo in tempi da record, e tutte queste informazioni sono contenute in questo libro.

# PERCHÈ SCEGLIERE QUESTA DIETA

Questa dieta avrà delle ripercussioni davvero positive sulla tua vita, oltre alla rapida perdita di peso che ti darà. Alla fine della dieta, avrai una nuova idea di come perdiamo peso ed avrai il controllo assoluto sul tuo peso per il resto della tua vita. Avrai gli strumenti e le conoscenze necessarie per sapere di cosa hai bisogno per perdere chili rapidamente, anche per tutte le volte in cui perderai la retta via e ti scorderai del cibo salutare.

Uno dei problemi più grandi riguardanti la dieta è che il peso scompare davvero molto lentamente. Sotto questo aspetto, [La Dieta di 2 Settimane](#) cambierà le regole del gioco. Non perderai più peso a passo di lumaca. Seguendo questa dieta potrai perdere 0.5 chili di grasso ogni giorno. E se vuoi addirittura raddoppiare questi risultati ho deciso di offrirti anche L'allenamento delle 2 Settimane, il quale ti aiuterà proprio in questo scopo.

Ci sono diverse ragioni per le quali le persone scelgono proprio [La Dieta di 2 Settimane](#) per perdere peso velocemente. Un'alta percentuale di lettori cercano un modo di perdere peso in vista di un evento speciale, come ad esempio un matrimonio, una riunione di ex alunni o una vacanza al mare. Altri invece sono attori o modelli che hanno bisogno di una massa grassa davvero bassa per poter guadagnarsi da vivere. E molti altri invece, usano [La Dieta di 2 Settimane](#) come trampolino di lancio per iniziare una nuova dieta, un nuovo programma di allenamento o uno stile di vita più salutare.

Qualsiasi sia il tuo obiettivo, [La Dieta di 2 Settimane](#) ti aiuterà ad ottenerlo!





# PERCHÉ 2 SETTIMANE?

Ricerche hanno dimostrato che la maggior parte delle persone sovrappeso convivono con circa 4-7 chili di grasso corporeo indesiderato. Ricerche hanno anche dimostrato che la maggior parte delle diete falliscono. Grazie alla mia esperienza ho notato che molte diete falliscono perché utilizzano degli approcci lunghi, lenti e noiosi. Quando la perdita di peso si nota di ben 0.5-1 chili alla settimana, la ricompensa per i sacrifici fatti per arrivare fino a questo punto non è certo sufficiente. **La Dieta di 2 Settimane** invece, riesce a fare in 2 settimane ciò che la maggior parte delle diete fa in 4-5 mesi.

**La Dieta di 2 Settimane** è stata creata per essere un metodo estremamente rapido per bruciare tra i 4 ed i 7 chili di grasso corporeo.

Capisco bene che una dieta avrà più successo se produrrà dei risultati rapidi. Quando i risultati arrivano velocemente, le persone a dieta ricevono i feedback necessari per poter continuare e per capire che gli sforzi che stanno facendo vengono ripagati. Ottenendo questi risultati, le persone sono più motivate a proseguire con la dieta. Quando queste persone continuano la dieta creano un effetto a catena che gli farà guadagnare una perdita di peso stupefacente e che gli darà il corpo che hanno sempre sognato.



Questo è il motivo per cui **La Dieta di 2 Settimane** funziona! Vedrai presto che il tuo corpo cambierà già dopo i primi giorni di dieta. Già dalla prima settimana potrai vedere 5 chili di grasso sparire dal tuo corpo. I tuoi abiti ti staranno grandi...ti sentirai più leggero...ed apparirai 10 volte meglio rispetto alla settimana precedente.

# 14 GIORNI PER CREARE DELLE ABITUDINI

---

Ricerche hanno dimostrato che ci vogliono circa 14 giorni per riuscire a sviluppare e creare delle nuove abitudini. Questo significa trascorrere 14 giorni mangiando solo cose sane... 14 giorni andando in palestra... 14 giorni facendo tutto ciò che ritieni di volere come nuova abitudine nella tua vita.

Troppo spesso, quando proviamo ad aggiungere nuove abitudini alle nostre vite lo facciamo con estrema leggerezza. A causa di questo modo d'agire, queste nuove e sane abitudini non saranno mai utilizzate, questo perché, invece di concentrarci su solamente 14 giorni, sabotiamo i nostri obiettivi in partenza pensando di doverci sacrificare per il resto della nostra vita.

Quindi, invece di iniziare pensando di crearti delle nuove abitudini che dureranno per tutta la vita, rendi tutto più semplice dicendo a te stesso che stai solo "provando" questa dieta per 14 giorni, che ne pensi? Lascia che il tuo cervello "creda" che una volta terminato il "periodo di prova" tornerai alle tue vecchie abitudini alimentari.

Poi, mentre il tuo cervello starà svolgendo questa "prova", starà lavorando anche per creare dei nuovi percorsi da seguire, una volta realizzato che quelle nuove abitudini ti hanno portato dei benefici.

Questa è la scienza che sta dietro allo sviluppo di nuove abitudini e, alcune ricerche hanno dimostrato che ci vogliono approssimativamente 14 giorni per sviluppare delle nuove abitudini e per distruggere quelle vecchie.

Nel caso della **Dieta di 2 Settimane** il tuo cervello noterà che ora dovrà lavorare meno per far funzionare il tuo corpo durante il giorno perché non ci sono più molti chili. Il tuo cervello noterà anche che avrai una maggior energia, e questo grazie alle tue camminate giornaliere, ai tuoi allenamenti settimanali e ad altri esercizi che compongono questa dieta.

Anche il tuo corpo si accorgerà del tuo nuovo aspetto, dei tuoi muscoli tonici e di come i tuoi abiti siano ormai troppo grandi per te. Il tuo cervello vedrà dei notevoli benefit derivanti dalle tue abitudini e ti permetterà così di proseguire questo percorso fatto di alimentazione sana e abitudini salutari.

Ora, abbiamo capito che le ricerche hanno dimostrato che i percorsi neuronali legati a qualsiasi abitudine (anche a quelle negative) possono durare tutta la vita,

e ciò significa che le cattive abitudini possono ripresentarsi se vengono provocate.

Ciò significa che dovrà metterti in guardia dai tuoi stessi pensieri e avrai bisogno di fare dei grandi sforzi per non cadere nelle cattive abitudini del passato. Credimi, dopo 14 giorni sarà piuttosto semplice autoconvincerti a lasciare le cattive abitudini.

Sarai in grado di poterti concedere il tuo cibo preferito senza che esso prenda il sopravvento sulla tua vita. La mia intenzione con [La Dieta di 2 Settimane](#) non è solo quella di farti bruciare grassi velocemente, ma è anche quella di rinforzare e creare delle nuove abitudini alimentari positive ed una regolare attività fisica che rimarrà con te per sempre.

Questo ti assicurerà di poter avere il corpo che hai sempre voluto e di mantenerlo per sempre.

# PERDITA DI GRASSO VS. PERDITA DI PESO

---

Tendenzialmente quando siamo a dieta usiamo il termine “perdita di peso”. E mentre alcune persone sono felici anche solo vedendo i numeri della bilancia diminuire, è molto importante che tu diriga la tua concentrazione verso la perdita di grasso, e non alla perdita di preziosa massa corporea magra.

Se vuoi semplicemente perdere peso...e non ti importa sapere da dove arriva questo peso (grasso corporeo, ossa, muscoli, organi, ecc.) la strada più semplice è quella di digiunare (non mangiare niente). Digiunare è il modo più semplice per perdere peso...ma il prezzo da pagare per questa scelta sarà davvero molto alto, in alcuni casi addirittura con la morte.

Dopo aver digiunato per un giorno intero, il tuo corpo trarrà l'80-90% dell'energia che necessita dal tuo grasso corporeo, il che è davvero una buona cosa. Ad ogni modo, quando il corpo rimane diverse ore senza assumere proteine (abbiamo bisogno di amminoacidi per sopravvivere) inizia ad attaccare le proprie riserve di proteine. Prima o poi, la massa corporea magra verrà attaccata così pesantemente che tu non sarai più in grado di muoverti ed i tuoi organi inizieranno a funzionare male, tutto ciò ha come conseguenza la morte.

Il punto è che esistono delle diete che hanno davvero molto successo e riescono a far perdere molto peso—supportati da studi che lo provano—anche se, in base a come sono strutturate, la gran parte del peso perso non è grasso corporeo, è invece massa corporea magra. La massa corporea magra è praticamente tutto ciò che non è grasso corporeo.

Questo include il sistema muscolare scheletrico, gli organi e le ossa. Ricorda, una perdita di massa corporea magra equivale ad un metabolismo lento. Un metabolismo lento ti renderà difficile perdere peso e ti renderà più semplice riprendere tutto il peso che sei riuscito a perdere finora.

**La Dieta di 2 Settimane** non è pensata solo per far continuare a funzionare il tuo metabolismo, ma lavora anche per resettare ed ampliare la sua potenza così il tuo corpo starà sempre lavorando alla massima potenza.

Le diete che si concentrano solo sui numeri della bilancia ti fanno più male che bene. Questi tipi di diete diminuiscono la capacità del tuo corpo di perdere grasso

corporeo e forzano il tuo corpo ad auto-attaccarsi e ad usare le sostanze nutritive essenziali di cui ha bisogno.

Puoi intuire quali siano queste diete da chilometri di distanza, se sai ciò che stai cercando. Il primo segnale d'allarme per capire se siamo di fronte ad una di queste diete (spesso chiamate digiuni) è notare se presentano una chiara mancanza di proteine. Diete come: La Dieta di Hollywood, La Dieta della Zuppa di Cavolo, La Dieta della Limonata, ecc., possono sicuramente aiutarti a perdere peso...ma credimi se ti dico una cosa: il peso che perderai seguendo questi tipi di diete non è il peso che vuoi perdere. Infatti, fanno più male che bene perché ti faranno perdere preziosa massa corporea magra, diminuiranno la potenza del tuo metabolismo e quindi rallenterai l'intero processo della perdita di peso. Più massa corporea magra possiedi, più calorie servono al tuo corpo per riuscire a farla funzionare adeguatamente.

Come dicevo, quando il corpo rimane senza proteine per diverso tempo, andrà a saziare il suo bisogno prendendole dalla tua pelle per pranzo, e dai tuoi capelli per cena. I capelli e la pelle sono le prime riserve di proteine ad essere attaccate infatti, se guardi bene una persona che sta seguendo una dieta carente in proteine, noterai che i suoi capelli e la sua pelle non appaiono sani e lucenti. Ciò accade perché le proteine che fanno rimanere in salute la pelle e i capelli non ci sono più. Le persone che seguono questi tipi di diete appaiono spossate, spente ed hanno più rughe.

Ma il problema non si ferma qui. Pensaci. Vuoi davvero perdere parte del tuo cuore, fegato, cervello, reni e di altri organi vitali? Vuoi davvero sacrificare il tuo prezioso sistema muscolare scheletrico che ti aiuta a bruciare grasso tutto il giorno? So che queste informazioni non piaceranno a nessuno però corrispondono alla realtà. Quando proviamo a perdere peso è essenziale concentrarsi esclusivamente sulla perdita di grasso corporeo, e non sulla massa corporea magra. Alcune diete ed alcune informazioni errate possono portare ad un deficit di proteine.

Se presenti uno dei seguenti sintomi è probabile tu non stia assumendo abbastanza proteine:

- **Capelli sottili e fragili.**
- **Caduta dei capelli.**
- **Capelli con pigmentazione ridotta.**
- **Unglie di mani e piedi rovinate.**
- **Eruzioni cutanee, pelle secca e screpolata.**
- **Muscoli deboli e soggetti a crampi.**
- **Difficoltà ad addormentarsi.**

- **Nausea.**
- **Lenta guarigione di ferite, tagli, graffi.**

Se stai soffrendo di uno di questi sintomi devi assolutamente dare un'occhiata al tuo apporto giornaliero di proteine. Spesse volte questi inspiegabili disagi si possono risolvere in una maniera davvero semplice—aggiungendo proteine alla tua dieta.

Un deficit di proteine può essere molto più grave di ciò che si può pensare. Se questa mancanza dura da molto tempo o se è frequente può portare a dei rischi per la salute ancora più gravi, come ad esempio:

- **Calcoli biliari.**
- **Artrite.**
- **Problemi al cuore.**
- **Insufficienza multiorganica.**
- **Deterioramento muscolare.**
- **Morte.**

Come puoi vedere, una mancanza di proteine nella tua dieta può portare a danni molto seri—molto spesso che durano poi per tutta la vita. Se deciderai di non usare questo libro assicurati almeno di assumere un'adeguata quantità di proteine ogni giorno. Nella parte che riguarda la dieta della **Dieta di 2 Settimane** imparerai come calcolare il tuo *vero* fabbisogno proteico giornaliero.

Nella **Dieta di 2 Settimane** tentiamo di emulare la “fame” e tutte quelle qualità brucia grassi che produce—ma senza tutti i negativi effetti collaterali (fame, perdita di massa corporea magra, ecc.). Per riuscire a fare questo ci concentriamo sull’eliminazione dei carboidrati per indurre il corpo ad una reazione simile a quella della fame.

Quindi, questa reazione della fame forza il corpo a bruciare un’incredibile quantitativo di grasso per il fabbisogno giornaliero di energia. Così facendo riusciremo a far entrare ogni ora un’adeguata quantità di proteine nel corpo. Invece di attaccare la nostra massa corporea magra, il corpo userà queste proteine semplici (quelle che mangiamo) e le trasformerà in glucosio, questo processo richiede ancora più carburante (grasso corporeo) per poter funzionare.

Basicamente, potremo dare al corpo qualsiasi cosa per farlo a bruciare sempre più grasso corporeo, che si **trasformerà** in una perdita di peso super veloce.

# NUTRIENTI

## Di Cosa Il Corpo Ha Bisogno E Di Cosa Invece No

Il nostro corpo ha bisogno di nutrienti, vitamine, minerali ed acqua per rimanere in salute e funzionare adeguatamente. Sorprendentemente, il corpo umano è capace di produrre migliaia di nutrienti di cui ha bisogno per sopravvivere. I nutrienti che il corpo produce autonomamente sono conosciuti come “non essenziali”, questo perché il corpo è capace di produrre da solo questi nutrienti e non è necessario tu vada a cercarli all'esterno o li ottenga dal cibo che consumi.

Nutrienti non essenziali: i nutrienti prodotti dal tuo corpo, quelli che non hai bisogno di assumere con il cibo.

Al contrario, i “nutrienti essenziali” sono quei nutrienti che devi assumere dal cibo che consumi. Per sopravvivere è **essenziale** tu assuma questi nutrienti dal tuo apporto dietetico giornaliero.

Nutrienti essenziali: i nutrienti che **devi** assumere attraverso la tua dieta perché non vengono creati dal corpo.

Alcuni esempi di nutrienti essenziali sono acqua, proteine, grassi, vitamine e minerali. Un nutrimento molto comune che volutamente non è stato inserito in questo elenco sono i carboidrati. Il biologico punto della questione è che non



esiste nessun tipo di carboidrato essenziale alla nostra dieta...né gli zuccheri...né gli amidi...né le fibre. Il fatto è che i carboidrati non forniscono nessun beneficio nutritivo al corpo umano—in alcun modo. Avrai l'occasione di conoscere meglio questo argomento nelle prossime sezioni.

**La Dieta di 2 Settimane** ha come scopo massimizzare i nutrienti di cui abbiamo bisogno e minimizzare invece quelli che non sono necessari. Dico davvero, è solo questione di mangiare i cibi giusti, nelle giuste quantità e nei giusti momenti. Se tutto ciò è eseguito correttamente, saremo in grado di far funzionare il corpo alla modalità brucia grassi 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

# PROTEINE, GRASSI, CARBOIDRATI

---

I nutrienti primari che gli umani consumano sono le proteine, i grassi ed i carboidrati. Capire il ruolo che ogni nutrimento primario riveste gioca un ruolo fondamentale per la nostra salute e per la nostra abilità di prendere o perdere peso, ed è proprio questo ciò che ci permette di capire **La Dieta di 2 Settimane**. Ti incoraggio vivamente a familiarizzare con questa parte della **Dieta di 2 Settimane**, perché avrà molti frangenti che potrai utilizzare nella vita di tutti i giorni.

## Proteine

Le proteine sono le fondamenta delle nostre cellule, dei tessuti e degli organi. Sono essenziali anche per i muscoli, i capelli, la pelle, gli organi e gli ormoni. Se il corpo può sopravvivere senza assumere carboidrati o può durare molto tempo senza assumere grassi, quando parliamo di proteine la faccenda cambia. Una mancanza di proteine nella tua dieta causerà delle degenerazioni al tuo tessuto muscolare ed ai tuoi organi, che potranno addirittura portare alla morte.



È molto importante sapere quanto siano importanti le proteine per il nostro corpo. È incredibile vedere quante persone stiano ancora assumendo la maggior parte delle loro calorie usando diete ad alto contenuto di carboidrati.

Molti studi hanno dimostrato che la dose giornaliera raccomandata di proteine è molto più bassa rispetto a come dovrebbe essere...specialmente per quelle persone che svolgono un regolare esercizio fisico. Questa ricerca ha dimostrato che le persone che seguono questa "dose giornaliera raccomandata" di proteine e che svolgono nel frattempo regolare attività fisica, stanno perdendo del prezioso tessuto muscolare perché non stanno assumendo abbastanza proteine per poter riparare e ricostruire i loro muscoli dopo l'allenamento.

Le proteine sono formate da amminoacidi ed esistono solo 20 amminoacidi che creano TUTTE le proteine del corpo umano. Tra questi 20 amminoacidi, il corpo ne riesce a produrre autonomamente solamente 12. Questo significa che gli altri 8 amminoacidi devono essere incorporati attraverso il cibo che mangi.

Lisina, leucina isoleucina, isoleucina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina sono gli *aminoacidi essenziali* che **non** sono creati dal corpo (ce ne sono altri due necessari agli infanti ed ai bambini piccoli). Noi introduciamo questi aminoacidi quando assumiamo fonti proteiche come carne, pesce, pollame e legumi.

Fonti proteiche che contengono un'adeguata percentuale di questi aminoacidi sono chiamate "proteine complete". Quei cibi che invece non contengono tutti o un adeguato numero di aminoacidi vengono chiamati "proteine incomplete".

Generalmente, le proteine di origine animale (carne, pesce, pollame, formaggi, uova) vengono considerate "proteine complete". Le "proteine incomplete" invece, sono quelle derivanti dai vegetali, normalmente sotto forma di cereali, legumi, frutta a guscio e semi. Per riuscire ad avere abbastanza aminoacidi attraverso le proteine vegetali, bisogna combinare molti cibi diversi assieme usando delle combinazioni strategiche.

La scomposizione e l'elaborazione delle proteine richiede molta più energia e molto

più tempo rispetto a quanto richiedono altri nutrienti. In altre parole, il corpo deve lavorare molto più duramente per riuscire a digerire le proteine al contrario invece di carboidrati e grassi.

L'energia extra che usa per scomporre ed elaborare le proteine riduce il fabbisogno energetico che il tuo corpo riceve dal cibo che consumi. Inoltre, dal momento che ci mette più tempo a scomporre ed elaborare le proteine, il processo di svuotamento dello stomaco dura conseguentemente di più, e questo ci permette di sentirci sazi più a lungo e di ridurre i morsi della fame.

È risaputo che il corpo può utilizzare solamente circa il 50% delle proteine che mangiamo. Questo significa che il restante 50% viene eliminato dal corpo come scarto perché le proteine *non* si possono immagazzinare nel corpo come succede per esempio con i carboidrati.

Quindi, quando assumi calorie principalmente dalle proteine, puoi essere sicuro che queste calorie proteiche ripareranno e ricostruiranno il tuo corpo e che gli eccessi verranno eliminati come scarti. Le proteine in eccesso non verranno immagazzinate come grasso corporeo.

Come potrai notare, questo è un contrasto netto rispetto a quello che succede con gli eccessi di carboidrati e di grassi che mangiamo, i quali vengono immagazzinati nel nostro corpo all'interno delle nostre cellule grasse invece di essere eliminati.

Aggiungere proteine ai tuoi pasti permetterà al tuo corpo di rilasciare un ormone chiamato glucagone. Il glucagone lavora per far rallentare l'effetto dannoso dell'eccesso di carboidrati che vengono depositati nelle tue cellule grasse. Riesce a farlo rallentando la quantità di assunzione dei carboidrati. Inoltre, esistono nuovi studi che hanno dimostrato che quando il corpo rilascia glucagone (consumando proteine nella tua dieta), lavora anche per riuscire a stimolare l'eliminazione dei grassi liberando il tuo grasso corporeo immagazzinato, così potrà essere usato per dare energia al tuo corpo.

Come potrai vedere, quando aumentiamo il consumo di proteine e diminuiamo significativamente l'apporto di carboidrati, otterremo benefici ed un effetto brucia grassi raddoppiato. Quando invece il corpo non ha carboidrati da utilizzare come carburante, inizierà ad usare le riserve di grasso corporeo. In secondo luogo, il rilascio di glucagone nel corpo ha lo stesso effetto di attaccare le riserve di grasso corporeo che sono state preservate dall'insulina. **La Dieta di 2 Settimane** è stata strategicamente pensata per trarre vantaggio da entrambi questi eventi.

## Grassi

Sfortunatamente, i grassi hanno da anni una cattiva reputazione. Tant'è vero che

la nostra mente è stata ormai programmata a ricercare quei cibi che riportano la dicitura “pochi grassi” senza indagare più a fondo!

L’idea per cui il grasso ci rende grassi ha perfettamente senso, soprattutto quando pensiamo quanto sia pieno di calorie il grasso. Un grammo di grasso contiene 9 calorie mentre lo stesso grammo di proteine o carboidrati contengono solo 4 calorie.

Il grasso non ha nessun tipo di effetto termico che hanno invece le proteine (solo il 3% rispetto al 30%), quindi consumare grasso non è così necessario per “ricaricare al massimo” il nostro metabolismo. Per lo stesso motivo è importante notare che il grasso, preso da solo, non ci rende grassi.

Infatti, il grasso gioca un importante ruolo in molte parti del corpo. Anche se noi possiamo funzionare senza assumere grassi per un lungo periodo di tempo, non ci possiamo però permettere di vivere completamente senza. Quei grassi dei quali non possiamo fare a meno sono conosciuti come *acidi grassi essenziali* (AGE). Ricerche hanno dimostrato che questi AGE ci aiutano a bruciare il grasso ostinato ed immagazzinato del quale vogliamo liberarci, in aggiunta ad altri numerosi benefici per la salute. Nella [Dieta di 2 Settimane](#) ci concentreremo sull’assunzione di questi grassi buoni per aumentare la nostra abilità di perdere peso velocemente e nel frattempo migliorare la nostra salute.

## Cellule Grasse

Recenti ricerche hanno dimostrato che una volta creata una cellula di grasso, questa non se ne andrà più. Le cellule grasse diventano sempre più larghe fino a che non riescono più ad immagazzinare grasso.

Quando questo accade, il tuo corpo crea nuove cellule grasse per riuscire a trattenere gli eccessi. E quindi per l’ennesima volta una volta create queste nuove cellule grasse, queste rimarranno con te per tutta la vita.

Anche se non ci possiamo liberare completamente delle cellule grasse dal nostro corpo, possiamo eliminare quegli appiccicosi acidi grassi e quei pericolosi trigliceridi che vengono mantenuti dalle cellule grasse e questo ci renderà più magri.

Devi capire che in realtà il grasso è il carburante perfetto per il tuo corpo. Quando riusciremo a cambiare il nostro corpo ed insegnarli ad usare questo “miglior” carburante, possiamo creare un efficiente macchina brucia grassi attiva 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

## Carboidrati

Anche se i carboidrati sono la fonte di energia più comune tra noi umani, la questione è semplice, **non esiste nessun tipo di carboidrato essenziale alla**

**vita.** I carboidrati si classificano in due tipologie: **Semplici & Complessi.**

**I carboidrati semplici** sono conosciuti come zuccheri semplici. Gli zuccheri semplici sono quelli che si trovano negli zuccheri raffinati (e nei cibi che li contengono come biscotti, caramelle, ecc.) ma anche in cibi come la frutta ed il latte.



**I carboidrati complessi** sono conosciuti come amidi. Gli amidi includono prodotti a base di cereali come ad esempio pane, pasta, cracker e riso. Come i carboidrati semplici, anche quelli complessi possono essere raffinati o lasciati grezzi. I carboidrati raffinati sono considerati meno salutari perché il processo di raffinazione toglie loro molte vitamine, proteine e fibre. I carboidrati grezzi causano meno picchi di insulina e per questo motivo, sono considerati i carboidrati più sani.

Che siano carboidrati semplici o complessi, entrambi causano picchi di zuccheri nel sangue. Come vedrai tra poco, questi picchi di zucchero nel sangue sono la causa #1 di grasso corporeo non desiderato.

# PIRAMIDE ALIMENTARE ED OBESITÀ

Ora, l'ultimo nome con il quale posso essere chiamato è "compiottista teorico" ma potrai pensarla diversamente dopo aver letto cos'ho da dire riguardo la Piramide Alimentare formulata dall'USDA. Non sto certo tentando di avviare un dibattito politico esponendo questa dieta, ma ciò che è vero è che l'USDA gioca un ruolo importante nell'economia del nostro paese. E quello che si trova nella piramide alimentare detterà quanto denaro dovremo spendere per i vari prodotti alimentari.

Dai un'occhiata alla Piramide Alimentare dell'USDA, negli anni è riuscita a cambiare le abitudini alimentari di molti americani. Come puoi notare, il ministero ci consiglia di ottenere i



2/3 della nostra alimentazione dai carboidrati (pane, riso, pasta, frutta e verdura) e solamente il 20% restante da fonti proteiche—il nutriente principale che ci tiene in vita! Non c'è da meravigliarsi che il 50% degli americani sia sovrappeso!

Se non sbaglio l'Harvard School of Public Health esprime meglio questo concetto nel suo famoso articolo, ***Cosa Dovresti Mangiare Veramente?***

### Riporto qui un passo interessante dell'articolo:

Nel libro per bambini “Chi Costruisce La Piramide?”, diverse persone si prendono il merito per aver costruito la grande piramide di Senwosret. Il Re Senwosret, ovviamente, si attribuisce il merito. Ma così fa anche il suo architetto, il mastro costruttore, il tagliatore di pietre, gli schiavi ed i ragazzi che portavano acqua ai lavoratori.

Anche la Piramide Alimentare USDA vanta diversi creatori. Alcuni sono ovviamente—scienziati, nutrizionisti, membri dello staff e consulenti dell'USDA. Altri invece non lo sono. Anche intesi sforzi provenienti dalle lobby dell'industria del cibo hanno aiutato a dare una forma alla piramide.

Secondo i regolamenti federali, il gruppo che scrive le linee guida dietetiche deve includere nutrizionisti esperti specializzati in pediatria, obesità, disturbi cardiovascolari, e salute pubblica. Selezionare i membri non è un compito facile, e richiede un grande sforzo d'organizzazioni come ad esempio il National Dairy Council, United Fresh Fruit and Vegetable Association, Soft Drink Association, American Meat Institute, National Cattlemen's Beef Association, and Wheat Foods Council.

# FIBRE

Le fibre sono in realtà un carboidrato ma mi sento di doverle dedicare una sezione specifica a causa della disinformazione che le circonda. Nella maggior parte delle diete a basso contenuto di carboidrati, i carboidrati contenuti nelle fibre non vengono considerati dei “pericolosi” elementi che ci fanno ingrassare. Questo perché le fibre non possono essere digerite dal corpo umano. Siccome le fibre non vengono digerite dal corpo, non creano un rapido incremento di zuccheri nel sangue come gli altri carboidrati.

Ma stai attento! Esistono due scuole di pensiero sulle fibre. Mentre la medicina moderna incoraggia una dieta ricca di fibre, altre ricerche mediche dicono che troppe fibre causano i numerosi disturbi ed irregolarità come ad esempio costipazione, sindrome del colon irritabile, morbo di Crohn, cancro al colon ed altre. Se vuoi vedere alcune delle ultime ricerche svolte sulle fibre e come esse possano causare danni irreparabili al tuo corpo, ti incoraggi vivamente a visitare il sito [www.GutSense.org](http://www.GutSense.org).

Ora, dopo ciò che ti ho detto sulle fibre, devi comprendere che le fibre non ti creeranno nessuna complicazione se le assumi in normali quantità. Tuttavia, assicurati di assumere le fibre da verdure e insalata verde invece di sforzarti ad assumere 30 grammi al giorno come consiglia la comunità medica.

Se quello che ti preoccupa è la costipazione, sappi che alcune ricerche credono che la costipazione sia causata dalle troppe fibre presenti nella dieta. Aumentare l'assunzione di acqua durante questa dieta è essenziale per avere una buona salute, un corretto funzionamento dei reni ed un notevole miglioramento per



quanto riguarda la costipazione.

# METABOLISMO

La funzione primaria del nostro metabolismo è quella di provvedere semplicemente il giusto ammontare di carburante (nel giusto momento) per riuscire a mantenere il nostro corpo vivo e funzionante. Riesce a farlo attraverso una serie complessa di reazioni chimiche con le quali il cibo viene convertito nell'energia di cui abbiamo bisogno. Quando mangiamo il cibo che ingeriamo entra nel tratto digestivo e viene scomposto dagli enzimi digestivi. I carboidrati vengono trasformati in glucosio, i grassi in acidi grassi e le proteine in aminoacidi. Una volta che questi nutrienti vengono scomposti, vengono assorbiti dal flusso sanguigno e trasportati a tutte le cellule del corpo. Il nostro metabolismo lavora anche per rilasciare questi nutrienti sotto forma di energia, per poi usarli per poter riparare i tessuti magri o per poterli immagazzinare ed usarli in seguito.

Ci sono due processi metabolici di base—uno è costruttivo ed è responsabile di costruire ed immagazzinare energia per il corpo. L'altro è distruttivo, ma in senso positivo, in quanto scomponete le molecole dei nutrienti e rilascia energia. Il processo metabolico costruttivo viene chiamato anabolismo, mentre il processo distruttivo viene chiamato catabolismo.

**Anabolismo:** favorisce la creazione di nuove cellule, il mantenimento e la riparazione dei tessuti, e immagazzina l'energia—normalmente attraverso il grasso corporeo—per poterla poi usare in futuro. Le piccole molecole dei nutrienti vengono convertite in molecole più grandi di proteine, carboidrati e grassi.

**Catabolismo:** è responsabile dell'energia che serve al corpo nell'immediato. Invece di costruirle, scomponete le molecole dei nutrienti per rilasciare energia.

Questi due processi non avvengono simultaneamente ma vengono bilanciati dal corpo secondo diversi fattori.

Il catabolismo in particolare—sebbene alcuni considerano il metabolismo in generale—possiede tre componenti:

**1. Metabolismo Basale:** qualche volta chiamato anche metabolismo a riposo, è il componente del metabolismo responsabile di tenerti in vita assicurando il normale funzionamento del corpo. Anche nel caso tu sia costretto a letto per un giorno intero il metabolismo basale rimane comunque al lavoro. Il metabolismo basale è il componente principale del metabolismo, circa il 60-70% delle calorie del cibo che mangi vengono usate per questo. Le persone che vogliono perdere peso solitamente hanno come scopo un livello di metabolismo basale alto (BMR).



**2. Movimento fisico:** questo comprende muovere un semplice dito come anche svolgere un'estenuante esercizio fisico. Solitamente il 25% delle calorie che consume servono a questo scopo.

**3. Effetto termico del cibo:** questo indica la digestione e l'elaborazione del cibo che ingerisci. A seconda del tipo di nutriente che consumi, il 10% circa delle calorie contenute nel suddetto cibo vengono bruciare. Come vedrai, la digestione di alcuni cibi richiede molto più utilizzo di calorie rispetto ad altri. Le proteine richiedono molte calorie per poter essere digerite mentre i carboidrati ne richiedono molte meno.

**Quindi, tenendo presente tutto questo, ecco qui la nostra formula metabolica:**

**Calorie Ricavate Dal Cibo = Calorie Usate Per Il Metabolismo Basale (60-70%) + Calorie Usate Per Il Movimento Fisico (25%) + Calorie Usate Per La Digestione (10%)**

## Cosa Influenza Il Metabolismo?

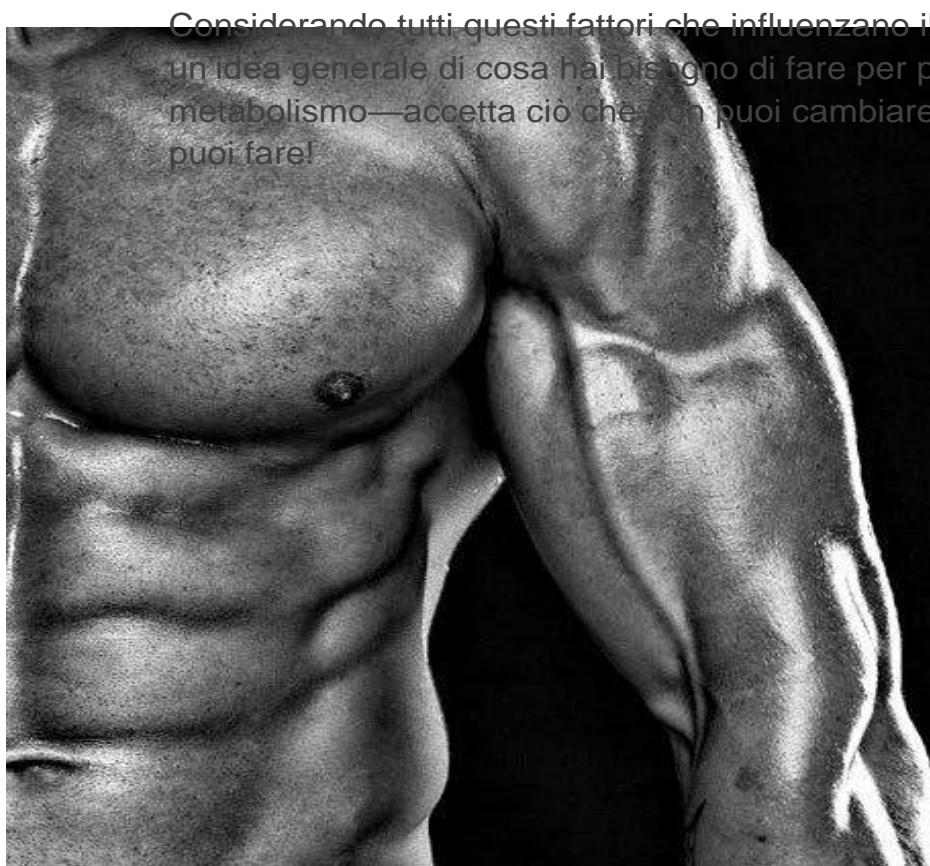
Il tuo tasso metabolico, o quanto veloce o lento lavora il tuo metabolismo è influenzato da diversi fattori:

- **Genetica:** sì, anche il tasso metabolico è ereditario. Alcune volte c'è un abissale

differenza tra una persona che può permettersi di mangiare qualsiasi cosa senza ingrassare nemmeno di un chilo ed un'altra che invece ingrassa anche solo mangiando un boccone.

- **Età:** più giovane sei, più veloce è il tuo metabolismo. Il metabolismo rallenta man mano che tu invecchi. Il tasso metabolico delle donne inizia a diminuire verso i 30 anni; per gli uomini invece il declino inizia verso i 40 anni.
- **Sesso:** gli uomini hanno un tasso metabolico più veloce—normalmente del 10-15% più veloce—rispetto alle donne perché il loro corpo possiede più massa muscolare. I muscoli giocano un ruolo chiave sulla rapidità del metabolismo, come vedremo insieme nella parte degli esercizi nella [Dieta di 2 Settimane](#).
- **Quantità di massa magra:** come abbiamo già detto prima, più muscoli=metabolismo più veloce.
- **Dieta:** alcuni cibi ti aiuteranno, altri invece ti danneggeranno solamente. Anche se le tempistiche non sono tutto, mangiare frequentemente avrà ripercussioni positive sul tuo metabolismo.
- **Livello di stress:** lo stress è inversamente proporzionale al metabolismo. Più sei stressato, meno funzionerà il tuo metabolismo.
- **Ormoni:** specifici ormoni metabolizzano specifici nutrienti. Se gli ormoni funzionano bene anche il metabolismo andrà meglio. In un certo senso, dieta e livelli di stress influiscono sugli ormoni coinvolti nel metabolismo, come scoprirai.

Considerando tutti questi fattori che influenzano il metabolismo, potrai avere un'idea generale di cosa hai bisogno di fare per poter aumentare il tuo metabolismo—accetta ciò che non puoi cambiare, e lavora su ciò che al contrario puoi fare!



Un  
metabolismo  
“veloce”

# COME INGRASSIAMO



La medicina moderna, i “guru” del dimagrimento ed i cosiddetti “esperti” del fitness ci hanno dato per anni i soliti consigli fasulli ed ormai antichi:

**“Perdere peso è solo una questione di mangiare meno  
e fare più esercizio”**

**Oppure**

**“Ingrassiamo perché mangiamo troppi grassi”**

Queste ideologie sono conosciute meglio come le teorie del “Fai entrare calorie/Fai uscire calorie” e come “Il grasso ci rende grassi” che sono ormai state smentite ed è stato provato che sono completamente senza senso. Queste diete sbagliano a considerare il nostro corpo e come il cibo viene metabolizzato e prendono la strada più semplice dicendo che tutte le persone sovrappeso stanno mangiando troppi grassi oppure stanno prendendosela comoda. Queste teorie ci puntano il dito addosso e si rifiutano di ammettere ciò che la scienza ha già provato...

## I Carboidrati Ci Fanno Ingrassare

Lo so...Lo so...Avrai sicuramente già sentito questa frase. Forse gli hai addirittura dato credito per un po’. Forse hai anche provato una dieta a basso contenuto di carboidrati o la Dieta Atkins (o qualcosa di simile) per poi scoprire che non faceva al caso tuo. Sfortunatamente...se desideri davvero perdere peso velocemente, ridurre drasticamente i carboidrati è essenziale.

Se non vuoi farlo...o se pensi di non poter rinunciare ai carboidrati per le prossime 2 settimane, se devo essere sincero, non c’è niente che io possa fare per te per permetterti di perdere peso se non ore e ore in palestra e una drastica diminuzione di calorie per un periodo di 5-6 mesi. Se invece, vuoi davvero bruciare 5-9 chili o anche più di grasso corporeo durante i prossimi 14 giorni e sei disposto a seguire questa dieta senza farti distrarre—ti garantisco personalmente che **perderai peso**.

Se continuerai a leggere, imparerai esattamente perché i carboidrati ci fanno ingrassare...e conoscerai esattamente cosa fare al riguardo.

## CONTROLLANDO IL LIVELLO DI ZUCCHERO NEL SANGUE POTRAI CONTROLLARE IL TUO PESO PER SEMPRE

Ingrassiamo a causa dei carboidrati che assumiamo. Se vuoi bruciare grasso e dimagrire, devi accettare immediatamente questo fatto e devi ritenere sacra questa verità.

Quando diminuisci i carboidrati nella tua dieta, **diventerai** più magro. Questa è una verità assoluta. Quando aumenti il consumo di carboidrati, **ingrasserai**. E questo non si discute. Questa è la semplice risposta del corpo umano ai tuoi ormoni e da come sono affetti dal cibo che mangiamo.

### Ecco qui come funziona...

Quando mangiamo carboidrati, in particolare quelli contenuti in dolciumi o in amidi, il nostro zucchero nel sangue aumenta rapidamente. Quando lo zucchero nel sangue aumenta, il nostro pancreas secerne insulina all'interno del flusso sanguigno. Il compito dell'insulina è quello di portare i livelli di zucchero nel sangue alla normalità. Riesce a fare questo spostando lo zucchero fuori dal sangue e portandolo all'interno di muscoli, fegato e cellule grasse. Se non fosse per l'insulina, questo alto tasso di zucchero nel sangue (ovvero il glucosio) sarebbe tossico. Come saprai, le persone diabetiche hanno bisogno di aggiungere insulina al loro corpo per mantenerlo in vita e funzionante.

Quindi, l'insulina è una buona alleata che ci permette di restare vivi diminuendo gli alti livelli di zucchero nel sangue i quali sono causati dall'assunzione di carboidrati.

MA...L'insulina è anche un bel problema se stai cercando di perdere peso.

Come abbiamo detto, quando il livello di zucchero nel sangue è alto, il compito dell'insulina è quello di spostare proprio quello zucchero dal flusso sanguigno e portarlo all'interno di fegato e muscoli che lo utilizzeranno come energia. Ma c'è molto di più. L'insulina è anche un ormone immagazzinatore. Ciò significa che quando l'insulina è presente nel flusso sanguigno, come quando consumiamo carboidrati (dolciumi, amidi), l'eccesso di carboidrati (quelli che non servono a creare energia) viene scomposto ed immagazzinato nelle nostre cellule grasse come grasso. Quando questo accade, le nostre cellule grasse diventano più grosse...e così facciamo anche noi!

L'insulina non forza solamente quei carboidrati in eccesso e li rende grassi all'interno delle cellule grasse, ma frena anche l'abilità del nostro corpo di bruciare il grasso che è già immagazzinato nelle nostre cellule grasse. Per questo motivo, più tempo gli alti livelli di insulina rimangono nel tuo flusso sanguigno (dovuti solamente all'assunzione di carboidrati) più il tuo corpo lavorerà solo per **immagazzinare** grasso invece di lavorare per bruciarlo.

Non puoi quindi consumare un pasto ricco di carboidrati e pensare di bruciare grassi allo stesso tempo. Il tuo corpo sta o immagazzinando o bruciando grasso, a seconda del cibo che assumi. Ora che sai questo, puoi riuscire a controllarti usando i metodi che imparerai nella [Dieta di 2 Settimane](#).

*Una buona cosa da tenere a mente è:  
Per ogni grammo di carboidrato che consumi il tuo corpo non è in grado di bruciare almeno la stessa quantità di grasso. E...per il tempo in cui consumerai carboidrati, il tuo corpo immagazzinerà tutto ciò di cui non ha bisogno...direttamente nelle tue cellule grasse (facendoti ingrassare. Allo stesso tempo, quei carboidrati stanno rendendo vane le tue speranze di bruciare grasso corporeo immagazzinato.*

Tieni a mente che il tuo corpo ha un costante bisogno di energia—ha bisogno di energia mentre stiamo facendo una corsetta mattutina, mentre prepariamo la cena, mentre siamo seduti sul divano a guardare la televisione o mentre stiamo dormendo.

Mentre il nostro pensiero è quello che abbiamo bisogno di energia solo quando stiamo facendo esercizio fisico, dobbiamo invece ricordare che il nostro corpo sta facendo tantissime cose anche mentre noi dormiamo. Il nostro corpo infatti lavora 24 ore su 24, 7 giorni su 7 per mantenerci sani e funzionanti. Proprio a causa di questo il corpo ha bisogno di carburare il suo lavoro continuamente e senza mai fermarsi per tutto il tempo in cui siamo vivi.

Un'altra cosa da tenere bene a mente è che solo TU puoi decidere di far funzionare il tuo corpo con carboidrati o con grassi. Nella [Dieta di 2 Settimane](#), cambieremo il tuo corpo da macchina brucia carboidrati a macchina brucia grassi.

Contrariamente a ciò che si crede, il grasso scorre dentro e fuori le nostre cellule grasse (sotto forma di acido grasso) continuamente durante tutto il giorno, rendendosi disponibile per essere usato come energia. Il problema è che...questo grasso non può essere usato come energia a meno che i livelli di insulina non siano bassi. L'insulina, ad ogni modo, **non** potrà mai essere bassa se starai mangiando carboidrati.

Quando mangiamo tre pasti al giorno e tutto funziona come dovrebbe, il tuo corpo ingrasserà dopo aver mangiato pasti ricchi di carboidrati e poi dimagrirà tra i pasti dopo che tutti i carboidrati sono stati bruciati ed il corpo inizia a bruciare grasso perché non ha a disposizione altri carboidrati.

Tuttavia il problema è che quando il livello di zucchero del sangue ha un picco e l'insulina viene secreta, lo zucchero nel sangue si stabilizza in pochi minuti, mentre l'insulina rimane "in guardia" all'interno del flusso sanguigno per qualche ora—impedendo così che il grasso venga bruciato per tutto quel tempo.

C'è da capire che alcune cellule nel corpo hanno bisogno di grasso. Quando quelle cellule che hanno bisogno di grasso non ne ricevono abbastanza (a causa dell'insulina presente nel flusso sanguigno), lo zucchero nel sangue diminuisce. Un basso livello di zucchero nel sangue è ciò che fa capire al tuo cervello che sei affamato...e siccome sei affamato inizierai a mangiare di nuovo ancor prima che quegli acidi grassi possano essere bruciati. Se consumerai un altro pasto ricco di carboidrati, quegli acidi grassi avranno bisogno di essere immagazzinati perché il tuo corpo avrà bisogno di secerne insulina per abbassare i livelli di zucchero nel sangue di nuovo...e di usare quello stesso zucchero nel sangue— invece del grasso—for l'energia necessaria durante le ore seguenti.

E questo inizia un circolo vizioso che si ripeterà continuamente—impedendo costantemente al tuo corpo di bruciare grasso.



# TRIGLICERIDI

Ricordi quei grassi acidi di cui parlavamo? Prova ad indovinare cosa succede quando non vengono usati per creare energia? Bene, ciò che succede è che ritornano nelle cellule grasse, dove “rimorchiano” altri due acidi grassi ed una molecola di glicerolo, per formare ciò che conosciamo come trigliceride (trigliceride= 3 acidi grassi + 1 molecola di glicerolo).

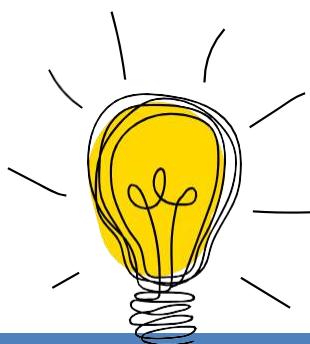
E questa non è certo una cosa positiva...

I trigliceridi sono un problema perché sono molto più grandi rispetto ad un acido grasso. Infatti, sono talmente grandi che non possono lasciare le cellule grasse come fanno invece gli acidi grassi. A causa di questo rimangono bloccati all'interno delle cellule grasse e diventando proprio quel grasso ostinato che il corpo immagazzina e che noi vogliamo eliminare.

I trigliceridi non possono essere bruciati come energia fino a quando non vengono scomposti in quei piccoli “fluttuanti” acidi grassi e rilasciati all'interno del flusso sanguigno. Questo è il motivo per il quale molte persone hanno problemi con in grasso corporeo in eccesso. Possono anche ridurre drasticamente il loro apporto di calorie ma finché continueranno a consumare carboidrati quei trigliceridi rimarranno intatti!

Quindi alla fine...la questione si trasforma in “come possiamo distruggere questi trigliceridi in modo da poterli usare come energia?”

La risposta è semplice: **bisogna ridurre notevolmente i carboidrati**



*So che probabilmente ti starò dicendo qualcosa che sai già, ma è fondamentale tu capisca che: i carboidrati causano l'insulina secerna nel flusso sanguigno. L'insulina è la causa per cui il tuo corpo immagazzina le calorie in eccesso come grasso E impedisce al grasso di essere rilasciato dalle tue*

*cellule grasse per essere usato come energia. Per renderlo ancora più semplice, carboidrati=peso in eccesso e immagazzinamento di grasso.*

Ricorda, non esiste niente di più veloce per bruciare grassi se non il digiuno. Ma...il digiuno ha delle conseguenze negative sulla tua massa magra. Quindi, idealmente, vogliamo che il nostro corpo “pensi” che stiamo digiunando così scomporrà trigliceridi e brucerà quel grasso per creare l’energia di cui abbiamo bisogno.

Dal momento che il corpo utilizza prima i carboidrati per l’energia, quando rimuoviamo quei carboidrati il corpo si troverà costretto a cercare energia da un’altra parte. Nel caso in cui noi digiunassimo il corpo dovrebbe scomporre la nostra massa magra in glucosio (energia) attraverso un processo conosciuto come glicogenesi. Ad ogni modo, dal momento che stiamo introducendo piccole dosi di proteine nel corpo, finiremo per riuscire a sfruttare tutti i “benefit” del digiunare ma senza la perdita della nostra preziosa massa magra.

La glicogenesi sarà completa se useremo le proteine che introduciamo attraverso la nostra dieta la quale risparmierà la nostra massa corporea magra. Il consumo di meno carboidrati aumenta l’attività glicogenica. La presenza di attività glicogenica sta a significare che non possiamo immagazzinare grasso perché necessita tutto il grasso che trova per poter carburare il processo glicogenico. In altre parole, la glicogenesi ha bisogno di molta energia...e può bruciare ancora più grasso per poter fornire quell’energia.

Questo sfocia nella possibilità di trasformare il nostro corpo in una macchina brucia grassi attiva 24 ore su 24, 7 giorni su 7. E non c’è bisogno di dire che massimizzando il tempo in cui il tuo corpo brucia grasso durante il giorno tu potrai ottenere un corpo magro e sexy. E quindi devo ripeterti ancora, il tuo corpo HA BISOGNO di energia 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Senza carboidrati, il tuo corpo è costretto ad alternare le fonti di carburante per poter mantenere il tuo corpo al lavoro per tutto il giorno.

Quindi, lasciamo che il nostro corpo si attivi per bruciare grasso corporeo 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

# COME DIMAGRIAMO

Come ho già detto, la maniera più veloce e semplice per perdere peso è di smettere di usare carboidrati presenti nella nostra dieta come energia e di iniziare invece a bruciare il nostro grasso corporeo. Una volta diminuirai i carboidrati dalla tua dieta (e aumenterai l'assunzione di proteine), il tuo corpo non avrà altra scelta se non scomporre e bruciare grasso corporeo per creare l'energia necessaria. Quando le tue cellule grasse iniziano a scomporre quei trigliceridi ostinati (quel grasso corporeo ostinato ed immagazzinato nelle tue cellule grasse) e a rilasciare gli acidi grassi all'interno del flusso sanguigno per usarli come energia, le tue cellule grasse si dimagriranno...e tu farai lo stesso!

Rimarrai davvero sconvolto da quanto grasso potrai bruciare una volta diminuiti i carboidrati dalla tua dieta. Ricorda, il tuo corpo ha bisogno di carburante per tutto il giorno...gli serve per sbattere le palpebre, pensare, parlare e camminare...gli serve per qualsiasi cosa. Nella **Dieta di 2 Settimane** useremo solo grasso corporeo ostinato per avere dei risultati.

Perdere peso con **La Dieta di 2 Settimane** è solo questione di mangiare in modo strategico—è la combinazione di ridurre i carboidrati e mangiare degli specifici tipi di proteine e grassi da consumare in determinate quantità e tempi. Questa dieta da sola



# UNA VISIONE GENERALE DELLA DIETA

Seguendo la **Dieta di 2 Settimane** noterai risultati incredibili di circa 0.5 chili di grasso corporeo in meno al giorno. Quando deciderai di aggiungere anche l'Allenamento delle 2 Settimane alla dieta, perderai più di 0.5 chili al giorno. Grazie a questo potrai vedere dei risultati notevoli già dopo un paio di giorni.

Io non ho ancora trovato nessuno che, seguendo questa dieta senza sgarrare, non abbia perso almeno 5 chili durante i 14 giorni. Durante i miei test su questa dieta—prima ancora di renderla pubblica—persi 10 chili in 14 giorni. È stato un vero miracolo...e da allora non vedevo l'ora di condividere questa svolta.

**La Dieta di 2 Settimane** è simile ad un Risparmio Rapido di Proteine, nel quale “inganniamo” il nostro corpo e lo facciamo entrare alla modalità brucia grassi 24 ore su 24, 7 giorni su 7, mentre gli forniamo il giusto ammontare di proteine necessarie a risparmiare la massa grassa...senza nominare anche l'effetto termico aggiunto necessario a digerire quelle proteine.

Oltre alla restrizione di carboidrati e al consumo strategico di proteine, aggiungeremo anche dei grassi salutari e di qualità per bilanciare i nostri obiettivi brucia grassi.

Mentre i carboidrati NON sono essenziali per il corpo umano, non possiamo vivere senza proteine e grassi. Una cosa molto interessante è che potremo mangiare tutti i carboidrati del mondo e continuare a morire di fame se non aggiungiamo anche proteine e grassi alla nostra dieta.

Abbiamo deciso di diminuire i carboidrati in questa dieta perché così facendo fermiamo la loro aggiunta alle cellule grasse che già abbiamo E forziamo il nostro corpo a bruciare grasso necessario a creare la dose di energia quotidiana che ci serve.

In questa dieta limitiamo i grassi agli EFA (grassi acidi essenziali) e alle tracce di grasso nei cibi permessi. Limitando (ma non eliminando completamente) il grasso forziamo il nostro corpo a bruciare grasso corporeo immagazzinato invece di usare il grasso che assumiamo con i

cibi per poi creare l'energia necessaria.

Tieni presente che il nostro corpo ha bisogno di una certa quantità di grasso ogni giorno per funzionare correttamente. Ad ogni modo, al tuo corpo non importa prendere il grasso dal cibo che assumi o da quello immagazzinato nei tuoi fianchi, cosce, pancia e glutei. Quindi, daremo al tuo corpo la tipologia di grasso che necessita sotto forma di EFA.

Aumentiamo il consumo di proteine perché così aiutiamo a preservare la massa magra e manteniamo il metabolismo alla massima potenza.

Inoltre, le proteine digerite bruciano tantissime calorie grazie alla loro struttura chimica che le rende molto più difficili da digerire rispetto a grassi e carboidrati.

Le proteine ti mantengono sazio per ore e gli aminoacidi contenuti nelle proteine sono un elemento essenziale per mantenerti in vita e sano.

Ricorda che questa dieta ti aiuterà a massimizzare ciò di cui hai bisogno e a ridurre/restringere quello che invece non ti serve.

## FREQUENZA DEI PASTI

Devi capire che il tuo corpo non immagazzina le proteine come fa con i grassi ed i carboidrati. Le proteine che consumi vengono usate o per riparare e ricostruire oppure vengono eliminate sotto forma di scarti—non viene immagazzinato come il grasso.

Dopo circa tre ore, gli aminoacidi presi dal tuo ultimo pasto a base di proteine non sono già più nel tuo flusso sanguigno. A questo punto, il tuo corpo inizia a cercare gli aminoacidi di cui ha bisogno dalla tua massa magra. Mangiare ogni tre ore previene questo.

Mangiare frequentemente ti assicura che la massa magra rimanga intatta e che i tuoi muscoli non vengano distrutti per formare energia. Ricorda, più massa magra possiedi, più il tuo metabolismo sarà veloce.

Pasti frequenti aiutano anche a controllare i crampi della fame e a



prevenire gli spuntini fuori programma. Quando i livelli di zucchero nel sangue calano e ti fanno capire che sei affamato, è solitamente troppo tardi per poter consumare un cibo intelligente. Quando mangi in maniera strategica non raggiungerai mai questo punto e sarai sempre preparato sul tuo pasto successivo.

Pasti frequenti normalizzano i livelli di zucchero nel sangue che a loro volta mantengono i livelli di insulina a bada. Questo significa che brucerai grasso invece di immagazzinarlo.

Saltare un pasto rappresenta un peccato capitale durante la [Dieta di 2 Settimane](#). Il fatto è che quando salti un pasto, il tuo metabolismo rallenta e mette il tuo corpo in uno stato catabolico. Non saltare mai e poi mai un pasto! So che può essere difficile all'inizio mangiare 5-6 volte ma devi capire che il tuo corpo ha bisogno di aminoacidi...anche quando salti un pasto. La chiave per avere successo è aver programmato ogni pasto che dovrai consumare durante il giorno. Nella sezione della dieta all'interno della [Dieta di 2 Settimane](#) imparerai alcuni "segreti" per poter riuscire ad applicare questo metodo.

Magiare frequentemente è un componente chiave per perdere peso nella [Dieta di 2 Settimane](#). Mangiando 5 pasti al giorno come richiede la [Dieta di 2 Settimane](#), aumenterai esponenzialmente il tuo metabolismo, costruirai della vera massa magra e aumenterai la quantità di grasso bruciata giornalmente.

# ACQUA

Molte persone che conosco sono colpevoli di non bere abbastanza acqua. Bere un'adeguata quantità d'acqua ogni giorno è essenziale per perdere peso. Se non bevi abbastanza acqua non otterrai l'effetto dimagrante completo che stai cercando.

L'acqua aiuta i tuoi reni a lavorare alla massima capacità. Quando i tuoi reni non lavorano al massimo il fegato deve intervenire per aiutarli. Il problema è che il fegato ha il compito di metabolizzare il grasso nel tuo corpo. Quando sta aiutando i reni, non può svolgere al meglio il suo lavoro e quindi non brucia il grasso che dovrebbe.

Seguendo la [Dieta di 2 Settimane](#) perderai il peso generato dall'acqua assieme al grasso corporeo. Ricorda, il peso generato dall'acqua è sempre peso ed è parzialmente responsabile per il tuo corpo gonfio e per i vestiti stretti. Il fatto è che i carboidrati sono idrofili (ciò significa che causano ritenzione idrica) e la ritenzione idrica non è certo qualcosa che desideriamo. Le proteine, invece, incoraggiano l'acqua ad essere rilasciata dal corpo.

Una volta diminuito il consumo di carboidrati inizierai a lasciar andare quell'acqua stagnante rimasta intrappolata nel tuo corpo. A causa di questo è essenziale bere abbastanza acqua ogni giorno per non disidratarti. Inoltre, l'acqua fa da filtro del corpo e fa scivolare via le nostre cellule morte ed i nostri scarti. Siccome durante la [Dieta di 2 Settimane](#) brucerai una gran quantità di grasso, avrai bisogno di molta acqua per permetterti di farti scivolare via gli scarti derivanti da questo processo.

Scoprirai che quando diminuirai la quantità di carboidrati che assumi ed aumenterai la quantità di acqua, il tuo corpo smetterà di immagazzinare acqua



e inizierà ad usarla in una maniera molto più efficace. Questo ti porterà ad avere in corpo più leggero e “pulito”. Il mio consiglio è quello di bere 8-10 bicchieri di acqua al giorno.

Praticamente sono circa 2 litri al giorno di acqua. All'inizio può sembrarti molta acqua e può essere che dovrà sforzarti di bere e che non ti verrà naturale. Vedrai che una volta che ti sarai abituato recupererai il tuo naturale bisogno di bere e sarai davvero assetato ogni giorno. E te lo ripeto, una volta che ti abituerai a bere così tanta acqua, noterai che il tuo corpo non tratterà più acqua, ma la userà invece per mantenere il tuo sistema pulito e funzionante.

## ALIMENTI ESSENZIALI NELLA DIETA

**La Dieta di 2 Settimane** richiede alcuni alimenti essenziali per avere dei risultati dimagranti efficaci ed ultra veloci.

Gli alimenti che ti mostrerò qui di seguito sono necessari durante **La Dieta di 2 Settimane**. Aiuteranno il tuo corpo a funzionare perfettamente, ti aiuteranno a bruciare grasso alla massima potenza e ti fornirà dei benefici unici.



# Acidi Grassi Essenziali (AGE)

La tua salute, buona o cattiva, è guidata principalmente dal livello di infiammazione nel tuo corpo e dalla quantità di massa magra che possiedi. Infatti, esistono diverse patologie (inclusa l'obesità) che si possono ricollegare all'infiammazione e alla mancanza di massa magra.

Quando controlli l'infiammazione nel tuo corpo, puoi iniziare ad avere il controllo su numerose patologie, tra cui il diabete di tipo II, problemi cardiaci, depressione, artrite ed obesità.

La massa muscolare diminuisce nel tempo, specialmente quando non stiamo facendo abbastanza esercizio e quando non mangiamo sufficientemente. Meno massa muscolare possediamo, più peso prenderemo. La massa muscolare magra è cruciale per tenere alla larga il grasso corporeo.

Un corpo sano è un corpo che possiede bassi livelli di infiammazione ed alti livelli di massa muscolare. Mentre alcune persone attribuiscono gli alti livelli di infiammazione e alla perdita di massa muscolare all'invecchiamento, la verità è che, noi possiamo mantenere il nostro corpo giovane attraverso una nutrizione adeguata ed esercizio fisico. Noi invecchiamo prima dall'interno e poi all'esterno. Quindi, è importante mantenere al minimo l'infiammazione e aumentare l'esercizio fisico.

Gli acidi grassi essenziali sono esattamente quello: essenziali. Gli AGE sono per la maggior parte grassi polinsaturi. Gli umani devono ingerirli perché il nostro corpo è incapace di crearli. Una volta scomposti, gli AGE contribuiscono al funzionamento degli organi vitali. Gli AGE regolano le funzioni corporali e sono essenziali alle cellule cardiache. Le altre funzioni interessate dagli AGE sono la frequenza cardiaca, pressione sanguigna, coagulazione del sangue, fertilità e concepimento e sistema immunitario.

Puoi aver sentito parlare di AGE riferiti all'acido linolenico Omega 3 acido linolenico e all'acido linolenico Omega 6. L'American Heart Association raccomanda una dieta che includa gli AGE almeno due volte alla settimana, e dice che bisognerebbe assumere olio di pesce per avere dei veri benefici.

Le capsule di olio di pesce sono un'alternativa utile per assumere gli acidi grassi essenziali di cui hai bisogno. La dose di acidi grassi essenziali serve a massimizzare i tuoi sforzi per perdere peso velocemente.

Le due forme maggiori di grassi di omega 3 usate dal corpo sono (EPA) acido eicosapentaenoico e (DHA) acido docosaeisoenoico.

Ricerche hanno dimostrato che una persona che segue una dieta ricca di Omega 3 presenta bassi rischi di malattie cardiovascolari. Altre ricerche hanno suggerito anche che gli AGE possono ridurre la depressione e i pensieri suicidi.

Probabilmente ti starai chiedendo: "Come tutto questo potrà aiutare la mia dieta?". Bene, il segreto di questi acidi grassi è che l'energia è generata nelle cellule durante il metabolismo di questi acidi. Durante la tua dieta, le tue fonti di energia fornite dalle proteine e dagli acidi grassi essenziali aiuteranno il tuo metabolismo a continuare a funzionare ed a bruciare i carboidrati extra (o il grasso immagazzinato) come carburante.

**L'olio di pesce ha anche altri benefici, come ad esempio:**

- **Riduce l'infiammazione**
- **Elimina i dolori alle articolazioni**
- **Migliora la vista**
- **Aumenta la concentrazione**
- **Cura ulcere, Morbo di Chron e colite**
- **Migliora la salute delle gengive**
- **Pelle, capelli e unghie più sani e forti**
- **Diminuisce il livello dei trigliceridi**
- **Aumenta la quantità giornaliera di calorie bruciate**

Dopo 30 giorni usando integratori EPA/DHA vedrai e proverai questi incredibili benefici.

Il bilanciamento di EPA/DHA dovrebbe essere di 2:1. Basandomi sulle ricerche che ho letto, la giusta dose si aggira intorno ai 2gr di EPA ed 1gr di DHA al giorno. Per molti integratori di olio di pesce presenti al supermercato, sto parlando di circa 10 capsule di EPA/DHA al giorno o di 5 cucchiai di olio di pesce. Può sembrarti molto ma così potrai mantenere alti i tuoi livelli di EPA/DHA per essere in perfetta salute e facilitare il processo brucia grassi.

# Proteine del Siero di Latte

Le proteine del siero di latte sono considerate delle “proteine complete” perché contengono tutti gli aminoacidi di cui hai bisogno per sopravvivere. In passato, i frullati fatti con le proteine del siero di latte erano terribili e disgustosi. La scienza è andata oltre ed ha fatto molta strada e ha reso questi frullati molto più bevibili.

Sapranno come il tuo milk-shake preferito completo di panna montata e ciliegie? La vedo molto dura...ma a seconda dal marchio e dal sapore esistono delle opzioni davvero molto buone. Aggiungendo inoltre degli sciroppi senza zucchero (come quelli che usano in gelateria), puoi creare diverse varietà e gustarti dei frullati gustosissimi.

Quando dovrà scegliere le proteine del siero di latte da usare in questa dieta, assicurati di scegliere un marchio che ti permetta di mantenere un livello basso di carboidrati (non più di 2 grammi a cucchiainata). In aggiunta, durante questa dieta, vorrai sicuramente mantenere bassi anche i livelli di grassi il più possibile (anche qui non più di 2 grammi a cucchiainata). Questo ti assicurerà le condizioni migliori per raggiungere i tuoi obiettivi dimagranti.

A seconda del tuo peso, potrai aver bisogno di più di una cucchiainata. Se dovrà assumere due cucchiainate, assicurati che non contengano più di 4 grammi di carboidrati. 4 grammi di carboidrati non avranno un grosso impatto sui livelli di zucchero nel sangue.



Come vedrai, le proteine del siero di latte sono un grande componente nella Dieta di 2 Settimane. Per alcune persone, acquistare le polveri delle proteine del siero di latte da usare durante i pasti per i prossimi 14 giorni può sembrare costoso, ma se consideri che potrai preparare tutti i pasti di una giornata con circa 10€ capirai che è una scelta abbastanza economica. Inoltre, noterai che molto tempo che trascorreresti normalmente davanti ai fornelli o mangiando diminuirà, e ti permetterà di andare a fare una passeggiata o allenarti in un altro modo.

L'acido linoleico coniugato (CLA) ha entusiasmato molti ricercatori durante gli scorsi anni. Numerosi studi hanno dimostrato che il CLA fornisce benefici tra cui combattere il diabete, costruisce massa muscolare magra, previene il cancro, mantiene le cellule grasse di dimensioni ridotte e riduce drasticamente il grasso corporeo.

Il CLA aiuta a spostare il grasso che assumi nelle tue cellule muscolari invece di immagazzinarle come grasso corporeo. Facendo ciò attiva alcuni enzimi nel corpo per forzare i muscoli a bruciare quel grasso—specialmente durante l'esercizio fisico.

Come abbiamo già detto, è stato anche dimostrato che il CLA previene l'ingrossamento delle cellule grasse, così anche quando avrai finito [Dieta di 2 Settimane](#) il CLA ti può aiutare a mantenere il grasso alla larga.

Quando viene combinato con la [Dieta di 2 Settimane](#) il CLA può veramente raddoppiare la perdita di grasso se assunto in dosi di circa 6-8 grammi al giorno.

## Leucina

Come potrai ricordare, la leucina è un aminoacido essenziale che si può trovare nelle proteine presenti negli alimenti. Anche se i ricercatori conoscono da anni la leucina, hanno scoperto solo recentemente gli incredibili benefici che dona al corpo.

La leucina è un BCAA (catena ramificata di aminoacidi) davvero importante per la sua capacità di attivare i processi di creazione muscolare nel corpo e di preservare la massa muscolare magra mentre sei a dieta. È stato provato che la leucina è l'aminoacido più importante nella creazione muscolare.

Ricerche svolte presso l'Università dell'Illinois hanno esaminato diete dimagranti contenenti grammi di leucina al giorno con 125 grammi totali di proteine al giorno con un contenuto minimo di 2,5 grammi di leucina a pasto. In due studi separati, il gruppo che consumava un alto livello di leucina nella dieta ottenne eccellenti risultati dimagranti, un'incredibile perdita di grasso e una miglior preservazione della massa magra.

Devi capire che le proteine del siero di latte sono proteine complete e quindi sono delle fonti eccellenti di leucina. Ad ogni modo aggiungeremo altra leucina alla tua dieta quotidiana per assicurarti di assumere abbastanza leucina ogni giorno.

# Daily Energy®

Daily Energy® contiene moltissime vitamine e minerali ed è pieno di radicali liberi antiossidanti. Contiene elettroliti (magnesio, potassio, sodio) i quali sono estremamente importanti in una dieta a basso contenuto di carboidrati. Daily Energy® è pieno anche di prodotti composti basici che neutralizzano gli acidi derivanti dalla dieta e che sono ricchi di batteri salutari che ti aiuteranno a disintossicare il corpo ed a rilasciare rapidamente tossine dalle cellule grasse per usarle come energia.

Daily Energy® è un marchio che ha ottenuto delle recensioni davvero entusiaste. Potrai trovare sicuramente qualcosa di simile in giro ma questo prodotto ha la mia personale raccomandazione.  
[Puoi ordinarlo cliccando qui.](#)



# Integratori Brucia Grassi (Opzionale)

Ok, gli integratori brucia grassi sono un argomento un po' complicato—specialmente per me. Molte persone che acquistano questi integratori brucia grassi li considerano delle “pillole magiche” che li faranno dimagrire senza diete e senza allenamento. Tutti vorremmo fosse così semplice, ma sfortunatamente, non è così. La maggior parte degli integratori brucia grassi fanno ottenere ben pochi risultati dimagranti, ma con una dieta adatta ed un programma di allenamento, possono aiutarti a raggiungere dei buoni risultati. Ora ti svelerò il mio “perfetto combo brucia grassi”.

L'integratore brucia grassi più efficace presente sul mercato è stato Ephedra. Ephedra è sia un termogenico che uno stimolante...e funzionava davvero bene. Sfortunatamente, Ephedra veniva usato in maniera irresponsabile da alcune persone, questo uso sconsiderato ha causato la loro morte prematura. A causa di tutto questo, le pillole dietetiche Ephedra vennero proibite nel 2006.

Dalla proibizione dell'Ephedra molti produttori hanno iniziato a provare qualcosa di diverso simile all'Ephedra. Purtroppo molti di questi tentativi non si sono conclusi positivamente.

Gli integratori brucia grassi non sono assolutamente necessari nella [Dieta di 2 Settimane](#). Il motivo per cui li ho inseriti nell'elenco come opzionali è perché hanno dei vantaggi nel mantenere il metabolismo attivo quando il corpo inizia a rallentarlo nel momento in cui si passa dal bruciare carboidrati al bruciare grassi e fornisce energia mirata extra che ti aiuta durante gli allenamenti.

Personalmente, mi piace l'effetto extra che può fornire un integratore brucia grassi. Il problema è sempre che alcuni integratori brucia grassi non funzionano per niente.

Durante tutti i miei test ho notato che l'integratore brucia grassi migliore sul mercato è l'ECY Stack: Ephedrina (non Ephedra), Caffeina, Yohimbe.

- **L'Ephedrina lavora come l'Ephedra se parliamo di perdita di peso/perdita di grasso.**
- **La Caffeina migliora l'energia e la lucidità.**
- **Yohimbe è un brucia grassi testato.**

La cosa fantastica è che questi ingredienti sono relativamente economici. La cosa negativa invece è che non ho trovato niente che combini tutti questi effetti in uno, per questo dovrai acquistare questi prodotti separatamente e combinarli autonomamente.

Ecco qui il mio suggerimento per quelle persone nuove che non conoscono queste combinazioni:

- **Ephedrina HCL: 25mg.**
- **Caffeina: 200mg.**
- **Yohimbine HCL: 5mg**

Per iniziare io consiglio di assumere questo combo 30 minuti prima dei pasti e/o 30 minuti prima dell'allenamento. Sempre per cominciare consiglio di prendere questo combo 2 volte al giorno (una prima del primo pasto ed una prima dell'allenamento. Nei giorni in cui non ti allenai, puoi assumerli con qualsiasi altro pasto e patto che trascorrano 4 ore tra una dose e l'altra.

A seconda del tuo livello di tolleranza puoi aumentare la dose ed assumerlo tre volte al giorno e/o aumentare il dosaggio (non superare i 100mg di Ephedrina durante le 24 ore!).

Prendi atto di qualsiasi cambiamento di pressione sanguigna, palpitazione, aumento della temperatura corporea, ecc.

Ed ancora, anche se questo è un brucia grassi efficace, ricorda sempre che non è una "pillola magica". È solo un'opzione da aggiungere alla **Dieta di 2 Settimane** e devi comunque prendere delle precauzioni. Dai ascolto al tuo corpo ed anche al tuo medico.

Se stai cercando un integratore brucia grassi di qualità (senza dover combinare questi tre ingredienti), il migliore che ho trovato è Lipo-6. Questo particolare prodotto è il preferito dai bodybuilders che cercano di perdere peso.



# INIZIAMO SUBITO!

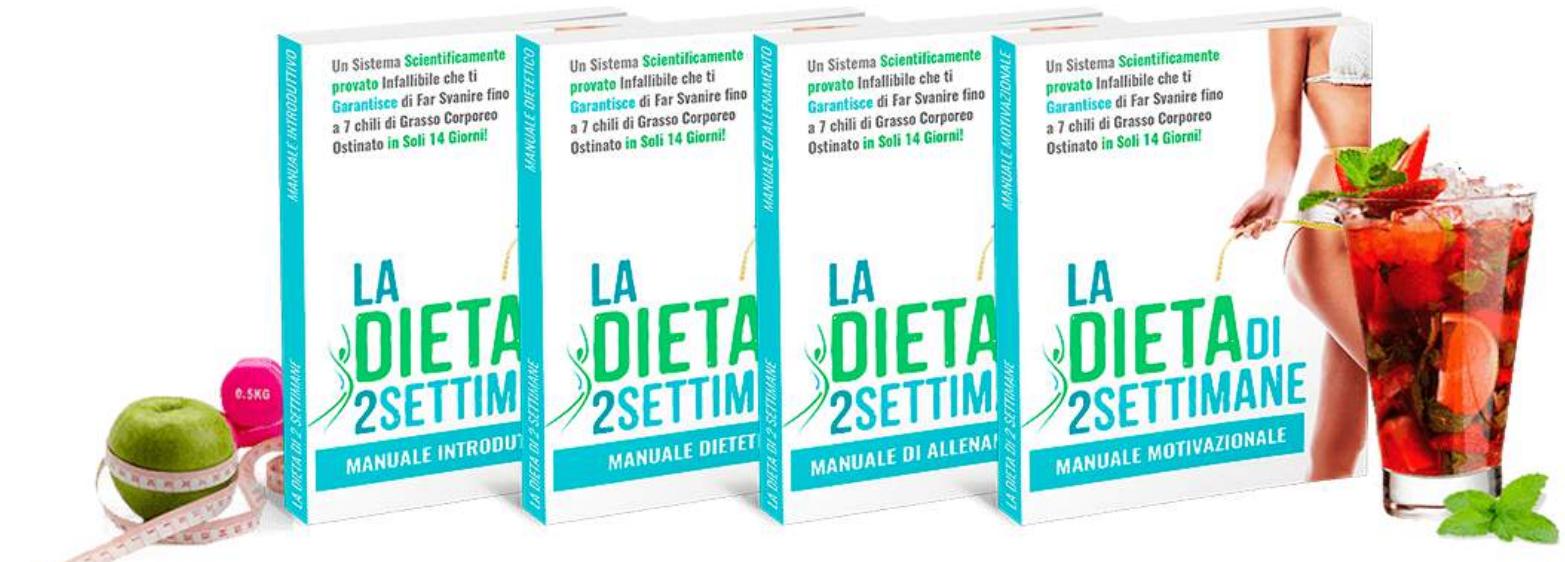
Ora che conosci ciò che sta dietro alla **Dieta di 2 Settimane** possiamo entrare più nello specifico e capire come creare e perfezionare questa dieta per farla funzionare per te ed il tuo corpo. Nel Manuale della Dieta della **Dieta di 2 Settimane** imparerai come calcolare il grasso corporeo e di quante proteine avrai bisogno ogni giorno per assicurarti così di bruciare grasso e mantenere una massa corporea magra. Imparerai anche il metodo “segreto” per mantenere il tuo peso forma ideale per sempre.

Nel Manuale delle Attività della **Dieta di 2 Settimane** troverai degli esercizi davvero efficaci per bruciare grassi che si combinano con le porzioni descritte nella **Dieta di 2 Settimane** per ottenere così degli incredibili risultati ed una perdita di grasso corporeo strabiliante.

Nel Manuale Motivazionale della **Dieta di 2 Settimane** imparerai dei modi utili e che funzionano davvero per rendere il dimagrimento più semplice e piacevole.

Credo fermamente che se seguirai la **Dieta di 2 Settimane** potrai raggiungere facilmente tutti gli obiettivi dimagranti che ti sei posto. Ti auguro davvero il meglio e rimango in attesa di sentire i successi derivanti dalla trasformazione del tuo corpo!

## SCARICA L'INTERO SISTEMA!



[\*\*Clicca qui\*\*](#) per scaricare il pacchetto completo.

**Scarica il PDF**



*Fai Click sul pulsante*