

CINZIA CATOZZI LIDIA COLOGNOLA

# NON È VERO *che il nero sfina*

Scopri il metodo sicuro  
per dimagrire fino a 10 kg in 30 giorni  
e rimanere *InForma* per sempre



LIBRI D'IMPRESA

# Sommario

|  |          |
|--|----------|
| • <i>Introduzione</i>  | 1        |
| <b>CAPITOLO 1 – SPECCHIO DELLE MIE BRAME</b>                           | <b>2</b> |
| • <i>La percezione di te: come ti vedi<br/>e come vorresti vederti</i> | 2        |
| • <i>La storia di Cinzia</i>   | 5        |
| • <i>La Storia di Lidia</i>  | 8        |
| • <i>Le nostre scelte ci dicono chi siamo</i>                          | 10       |
| • <i>Noi non siamo le nostre abitudini</i>                             | 12       |
| • <i>Perché mangiamo?</i>  | 12       |

# Introduzione

Carissima lettrice,

sono *Lidia Colognola* e ho scritto questo libro insieme a Cinzia Catozzi, una naturopata - nonché una persona di grande valore, estremamente sensibile ai problemi altrui - che ha teorizzato uno straordinario metodo per ritrovare il proprio peso ideale e mantenerlo nel tempo. Non si tratta di un semplice regime alimentare, ma di un percorso articolato che mette in contatto persone che vivono - o hanno vissuto - il peso come un problema.

Il percorso prevede il sostegno di psicologi e coach durante i passaggi più critici: dai difficili giorni iniziali ai momenti di sconforto, in cui viene voglia di buttare tutto all'aria e riprendere a mangiare come prima.

Il Metodo InForma si avvale della consulenza di figure professionali come nutrizionisti e medici di specializzazioni diverse, in grado di offrire i consigli giusti per seguire un cammino che cambia davvero la vita.

Sono *Cinzia Catozzi* e ho scelto di scrivere questo libro con una persona di altissimo profilo professionale e umano: Lidia Colognola.

Lidia è una life coach, specializzata in decluttering, ovvero l'arte di liberarsi da tutto ciò che è superfluo.

Lidia aiuta le persone a liberare le loro case dagli accumuli, ad abbandonare gli atteggiamenti compulsivi che riguardano il cibo, gli oggetti, i comportamenti. Attraverso studi specializzati ed esperienza nel settore, Lidia è in grado di aiutare le persone a liberarsi dal superfluo a 360°. Io stessa, nella teorizzazione e nell'attuazione del mio metodo, sono stata supportata da Lidia. È stata lei a sostenermi e facilitarmi in questo percorso di grande valore che è stato decisivo non solo per perdere peso, ma anche per affrontare la vita quotidiana con maggiore serenità e chiarezza.

Sono certa che la sinergia delle nostre competenze possa davvero fare la differenza nella tua vita e possa regalarti, finalmente, quella sicurezza, quell'autostima e quella buona forma fisica che sogni da tanto tempo.

Siamo pronte a cominciare questo viaggio insieme a te.

Buona lettura!

## CAPITOLO 1

# *Specchio delle mie brame*

Ho deciso di scrivere questo libro per te, perché so che hai bisogno del mio aiuto. Conosco i tuoi problemi e so benissimo come ci si sente a guardarsi in uno specchio e a non riconoscersi.

Ho creato un metodo per perdere peso, basato sulla mia esperienza personale e l'ho sviluppato tenendo in considerazione tutte le difficoltà che ho incontrato, che sono sicuramente anche le tue.

### *La percezione di te: come ti vedi e come vorresti vederti*

Tutti i problemi che ho dovuto affrontare e le emozioni che ho dovuto gestire sono state per me una grande fonte di ispirazione. Mi sembra ancora di sentire quel senso di frustrazione che si prova ogni volta che si intraprende un percorso alimentare e non si riesce a portarlo a termine con successo.

Quante volte, come te, ho fatto grandi sacrifici e tante rinunce, ottenendo in cambio risultati davvero irrisori.

Tutto questo mi faceva stare male e sono sicura che fa stare male anche te.

Ricordo bene il senso di fallimento che vivevo ogni volta che dovevo affrontare il giudizio: avevo l'impressione che, guardandomi, pensassero: "Ecco, anche questa volta non è riuscita a perdere peso. C'era da aspettarselo".

So cosa si prova a spogliarsi di nascosto, per non farsi vedere dal proprio compagno. So cosa significa acquistare abiti larghi che nascondono le forme, nella speranza che gli altri non si accorgano del tuo sovrappeso.

So anche che cosa significhi entrare in un negozio, chiedere di provare un bell'abito e scoprire che è troppo stretto, che la lampo non si chiude e che ti sta male. In momenti come quelli ti verrebbe solo da piangere, buttare all'aria tutti quei vestiti che non puoi indossare e diventare piccola piccola.

È per questa ragione che ho ideato un metodo innovativo e globale che ti proietterà in una dimensione nuova, fatta di appagamento e soddisfazione. InForma è un metodo che tiene nella giusta considerazione tutte le dinamiche che stai vivendo, le stesse che ho vissuto anch'io prima di te e che conosco fin troppo bene.

*"Ritrovare la tua femminilità e riappropriarti della  
sicurezza che ti serve per guardarti allo specchio con piacere,  
sorridente davanti alla tua immagine riflessa"*



Non si tratta solo di un sistema che ti consente di dimagrire rapidamente e mantenere il tuo peso ideale anche con il passare del tempo, ma ti offre una serie di contenuti di grande valore che fanno da corollario al tuo percorso.

Nelle prossime pagine avrai la possibilità di capire meglio di cosa si tratta.

Il mio obiettivo è che tu possa ritrovare la tua femminilità e riappropriarti della sicurezza che ti serve per guardarti allo specchio con piacere, sorridendo davanti alla tua immagine riflessa.

Voglio aiutarti ad affrontare quel malessere psicofisico tanto grande da ostacolare una corretta percezione di te. So bene che essere a disagio con il proprio corpo è qualcosa che incide sull'autostima e ti impedisce di collocarti in modo sano nelle diverse relazioni interpersonali.

So che ci sono momenti in cui senti di non farcela, ma devi lasciare i timori fuori dalla tua testa e fuori dal tuo cuore: comincia a leggere questo libro e imparerai quanto siano importanti le emozioni per seguire uno stile di vita sano. Ti suggeriremo come gestirle al meglio, perché è fondamentale poter contare su una guida e noi siamo qui per questo.

Quel che ti sorprenderà, in modo particolare, sarà il risultato che otterrai seguendo le nostre indicazioni e assumendo il mind set giusto per intraprendere un percorso che ti porti al tuo peso forma.

Non dovrai aspettare la fine del mese per salire sulla bilancia e vedere se hai perso solo un chilo. Potrai perdere fino a dieci chili.

Se segui questo metodo corri un solo rischio, quello di veder sfumare le tue frustrazioni, le tue insicurezze e le tue paure in un batter d'occhio. Non verrai colta dalla tentazione di dire "Anche questa volta non funzionerà", e sai perché? Perché comincerai immediatamente a perdere peso, vedrai subito dei risultati concreti, e giorno dopo giorno e la tua motivazione salirà alle stelle, rendendoti una persona nuova.

Questo libro ti darà tante preziose informazioni e ti regalerà l'iniezione di fiducia che ti serve per farti scoprire che:

- *sì, tu puoi perdere peso*
- *sì, tu puoi restare in forma*

Imparerai a mangiare e a stare bene. Vedrai come sarà bello sorridere, guardare lo specchio e scoprirti finalmente bella, libera dal peso dei chili di troppo.

Dal punto di vista emotivo è un passo importante, lo so, ma confrontarti con tutti i pensieri che a volte ti boicottano e ti impediscono di raggiungere il successo è una sfida che sei in grado di vincere.

Quindi non indugiare ancora, non rimandare ogni giorno l'inizio di questo percorso. Ogni volta che rimandi è come fare un passo indietro sulla strada che ti conduce alla migliore versione di te stessa.

Immagina la soddisfazione di entrare in un negozio di abbigliamento, vedere qualcosa che ti piace, provarlo e scoprire che ti sta benissimo!

Che sensazione meravigliosa poter sfoggiare una nuova linea, una forma fisica migliore davanti a tutti coloro che non hanno creduto in te.

A cominciare da questo libro, ti daremo tutti gli strumenti per poter riuscire a coronare il tuo sogno, portandoti a una vera e propria rinascita.

Quando ho deciso di scrivere questo libro, la prima domanda che mi sono posta è stata: "Perché la gente dovrebbe leggere un libro scritto da me?"

Poi ho riflettuto a lungo e ho pensato: ho vissuto momenti molto difficili, ho versato lacrime e sofferto. Le circostanze della vita hanno "lavorato" sul mio corpo, sono passata dall'essere una donna normopeso all'essere obesa, e infine sono dimagrita molto, accettando quel che era rimasto della mia "cicciettitudine".

*Quante donne potrebbero riconoscersi nella mia storia?*

Raccontare la mia vita, le mie peripezie e i sentimenti che nel tempo hanno modificato il mio corpo e la mia anima, può certamente essere di aiuto e ispirazione ad altre donne come me.

Pagina dopo pagina, compirai un viaggio all'interno del tuo corpo, per analizzare come il tempo agisca su di esso e come lo modifichi in base alle emozioni che provi e alle vicende che vivi.

Pagina dopo pagina, sarai sempre più consapevole di quanto la mente possa aiutarti o distruggerti.

Pagina dopo pagina, scoprirai come funzioni, sia dentro che fuori: è questa la chiave per poter vincere qualsiasi battaglia, compresa quella di poterti riguardare allo specchio ed esclamare: "Wow".

## ***La storia di Cinzia***

Ti è mai capitato di trovarti casualmente fra le mani alcune vecchie foto, magari mettendo in ordine una stanza, o durante un trasloco?

Prendi in mano quelle immagini che immortalano momenti lontani della tua vita, ti vedi carina e ben vestita, e ti assale un sentimento che è un po' un misto di malinconia e allegria.

Sembra un'altra vita, diversa da quella che vivi oggi. Poi rifletti e ti dici: "Infatti era proprio un'altra vita."

Tu sai, nel profondo, che quella ragazza della foto sei tu, e che dentro sei ancora la stessa.

Da allora però la vita te ne ha fatte di tutti i colori.

Che cosa è successo al tuo corpo?

Perché sei così cambiata?

Perché oggi, quando ti guardi allo specchio, non ti riconosci più?

Voglio raccontarti quello che è capitato a me.

Da bambina ero un maschiaccio: correvo, saltavo e mio padre era il mio modello di riferimento. Non ero la classica bambina che gioca con le bambole, ero - e in realtà sono ancora - fortemente curiosa, amavo dedicarmi alle attività sportive e nonostante non fossi particolarmente alta praticavo con entusiasmo l'atletica e la pallavolo.

Avevo un fisico asciutto, anche troppo: ero magra come un chiodo e non mi fermavo mai.

È stata l'adolescenza a fregarmi, la prima volta.

L'arrivo del ciclo mestruale ha determinato i primi cambiamenti. Maledetti ormoni: un giorno sei un chiodo e il giorno dopo ti guardi nello specchio e dai il benvenuto alle coulottes de cheval.

Stavo "diventando una signorina", come diceva mia madre, e tutto sommato le forme e il seno che si stavano sviluppando incuriosivano me e i maschietti che mi gravitavano intorno.

Mi sono fidanzata presto: io ero una sognatrice, mentre lui era un ragazzo difficile, orfano di padre, con una sete d'amore che ben presto si è trasformata in possesso, gelosia e aggressività.

A quei tempi avevo uno splendido un punto vita da vespa, una taglia terza di seno e un bel sederino a mandolino: molti i ragazzi mi guardavano e il mio fidanzato di allora non lo tollerava.

Era violento e avevo cominciato ad avere paura di lui. È così facile confondere un sentimento patologico con l'amore.

Così ho cominciato a nascondermi dentro abiti larghi, negando la mia femminilità, e questo è stato l'inizio di tutto.

Ho sposato questo ragazzo quando avevo solo 19 anni, poco dopo aver perso mio padre. Non potevo contare nemmeno sul sostegno di mia madre, perché non andavamo molto d'accordo. Il matrimonio, probabilmente, è stato un tentativo di fuga, un rifugio dal dolore che mi schiacciava.

Poco dopo mio marito si è ammalato: a colpirlo una malattia rara che lo ha costretto sulla carrozzina all'età di 21 anni. Mi sono trasformata nell'uomo di casa: tutto dipendeva da me, anche mio marito. Lo sollevavo, lo mettevo in macchina, lo portavo in bagno, lo medicavo.

Cinzia non esisteva più, al suo posto c'era una donna con la forza di un uomo, arrabbiata e violenta. Non c'era più niente di femminile in lei. Io la ricordo così, la chiamo per nome e parlo di lei in terza persona, perché ancora oggi – dopo quasi 30 anni – non riesco a identificarmi con quella giovane donna, mi fa troppo male.

Il mio corpo ha risposto perfettamente al mio nuovo ruolo maschile. Senza che me accorgessi, avevo sviluppato i bicipiti e tutti i muscoli nella parte superiore del mio corpo: solo oggi capisco quello che era accaduto a livello fisiologico: la mia mente ragionava come quella di un uomo, assumevo atteggiamenti da uomo e il mio corpo ha cominciato a produrre ormoni maschili.

A 22 anni sono rimasta vedova e ricordo che subito dopo il funerale di mio marito ho preso la macchina, sono andata in gelateria e mi sono tuffata in una vaschetta di gelato da 2 kg.

Volevo soffocare il dolore con il piacere delle cose buone. Quella è stata la prima abbuffata, perché ne sono seguite altre e poi altre, e altre ancora.

Stavo ingrassando, la parte superiore del mio corpo si stava trasformando e le mie cosce sembravano voler esplodere. Così ho cominciato a vomitare dopo ogni abbuffata, per non ingrassare: il senso di colpa mi divorava e non sapevo come uscirne.

Dopo qualche tempo ho iniziato a frequentare un ragazzo e, con il passare del tempo, sono tornata a vivere una semi normalità che ha portato con sé il mio vecchio peso forma.

Credevo di essere innamorata, ma in realtà ero solo ferita dalla vita e in cerca di un conforto. Quando l'ho capito ho lasciato anche quest'uomo.

A dimostrazione che nessun temporale dura per sempre, e che dopo una notte buia spunta sempre il sole, alla rottura con il mio secondo compagno è seguito un periodo meraviglioso: avevo ritrovato serenità e una buona dose di autostima e sicurezza interiore, ma soprattutto avevo ritrovato la mia femminilità.

Trascorrevo tante serate con le amiche a divertirmi. Dentro di me era esplosa una nuova voglia di vivere. Ricordo che ogni sera mangiavo, bevevo e ballavo fino a tardi, senza mai prendere un grammo. Questo è il potere della felicità!

Avevo anche ripreso a comprare abiti in grado di valorizzare le mie forme.

Mi piacevo, finalmente, perché era nata una nuova Cinzia.

Quando ho ripreso gli studi ho incontrato un uomo con cui avrei trascorso i successivi 14 anni. Ero certa di essere veramente innamorata, così l'ho sposato.

Avevo circa 37 anni, ed era ora di cominciare a mettere su famiglia: ero piena di ottimismo, mi vedevo madre, sognavo di portare a scuola i miei bambini.

La fortuna però sembrava non essere dalla mia parte: ben presto mi sono ritrovata nella sala d'aspetto di una ginecologa specializzata in difficoltà nel concepimento a farmi dire che i miei ovuli avevano poca vitalità, e che avevo una tuba accartocciata. Non faticavo a crederci: in fondo la vita mi aveva spezzata più volte, forse anche il mio corpo non ne poteva più e stava tirando i remi in barca.

Mi sono sottoposta a molte cure ormonali e l'unica cosa che ho ottenuto è stato un corpo da obesa. Un intervento chirurgico ha messo fine a tutti i miei sogni, precludendomi per sempre la possibilità di avere dei figli. Mi sono ritrovata ancora una volta distrutta, dentro e fuori.

Tuttora sono certa di avere metabolizzato il dolore che mi ha investito. Sono finita sull'orlo della depressione, non mi sentivo più una donna e mi chiedevo perché non meritassi di essere madre come tutte le altre.

Più tardi, grazie al mio maestro *Richard Pearson*, ho scoperto che il grasso è una risposta biologica a un conflitto di svalutazione, e io mi sentivo molto svalutata in quel momento. In piena crisi esistenziale, ero in uno stato di grande confusione che mi ha portato a mettere fine anche al mio terzo matrimonio.

Avevo un senso di vuoto impossibile da colmare, mi guardavo e non mi riconoscevo: ero sempre in preda alla voglia di strafogarmi.

Mi sono rivolta a un formatore di crescita personale e finalmente ho compreso che la vita è un foglio bianco che ci offre sempre la possibilità di riscrivere la nostra storia.

Non è stato facile ricostruire la mia autostima, la mia sicurezza e la gioia di vivere.

Ho lavorato molto duramente su me stessa per arrivare a essere quella sono oggi, quella che, forse, hai visto nei video.

L'impossibilità di scegliere un paio di pantaloni, l'imbarazzo di spogliarmi nuda davanti al mio uomo perché non mi sentivo attraente, sono state la chiave di Volta.

A 45 anni, in menopausa forzata, ho voluto tirare fuori la parte migliore di me e teorizzare un metodo che potesse aiutare altre donne come me, ognuna con la sua storia.

### ***Come è nato il Metodo InForma***

Spero di non averti rattristato con la mia storia. Ho scritto cose che non ho mai raccontato a nessuno. Però, se ci rifletti bene, la mia non è una storia triste: da ogni crisi nasce un'opportunità. Ci sono cose che non possiamo cambiare, ma ci sono situazioni in cui la nostra risposta può fare la differenza.

É con questo spirito che arrivo a te, per ricordarti che in qualunque situazione ti trovi sarai solo tu, con le tue scelte, a cambiare la tua vita. Mi ritengo una persona fortunata, perché ho imparato tanto e ho ancora tanto da imparare. Però il mio foglio non è più bianco, come un tempo: adesso è pieno di appunti e di progetti da realizzare. Ho imparato ad amare me stessa e il mio corpo, con cui continuo ancora a fare i conti, ma sono felice di seguire migliaia di donne e di uomini in un percorso in grado di restituire loro autostima e sicurezza in se stessi.

Questo è l'invito che ti faccio: riempi il tuo foglio di cose belle, perché ti salveranno la vita!

### ***La storia di Lidia***

Se penso alla "me" di tanti anni fa, vedo un'adolescente timida e goffa, cicciottella e sensibile. Ricordo che l'ora di ginnastica a scuola era un incubo. Sentivo gli sguardi delle mie compagne

addosso, pronte a ridere di me e questo mi rendeva ancora più insicura. La paura del giudizio altrui era diventata quasi un'ossessione, tanto che ho chiesto e ottenuto l'esonero dall'ora di ginnastica.

Oggi mi fa tenerezza quella ragazzina spaurita e timida! Sono sempre stata emotiva, mi feriva qualsiasi cosa, cercavo sempre le conferme di un affetto, di un'attenzione perché mi sentivo fragile.

L'unico vero amico che non mi avrebbe mai tradito era il cibo. Quando mi sentivo triste o depressa mangiavo qualsiasi cosa, senza una logica, con frenesia, quasi nascondendomi. Non assaporavo nemmeno il cibo.

A salvarmi, è stata la mia curiosità. Sempre aperta alle nuove conoscenze e attraverso un profondo lavoro su me stessa, ho maturato forza, consapevolezza e determinazione, ripromettendomi di aiutare le persone che avevano problemi di accumulo, di qualunque tipo fosse.

Ho trascorso parte della mia vita con una mamma accumulatrice e ho compreso che non importa quale sia l'origine dell'accumulo, perché alla base c'è sempre un vuoto da riempire: io lo riempivo con il cibo e lei con gli oggetti, ma il risultato era lo stesso. Nessuna delle due riusciva a trovare sollievo in quella via di fuga apparente.

Con il tempo, però, ho capito che la mente può essere il nostro migliore alleato o il nostro peggior nemico. Ha un potere straordinario e se impariamo a gestirla, possono accadere cose inimmaginabili.

So come ci si sente a essere il "brutto anatroccolo" e cosa si prova nel guardare le amiche adolescenti che sembrano delle modelle, mentre tu vieni eletta la più brutta della classe.

Quei giorni sono lontani ormai, ma se oggi incontrassi la "me" di allora, probabilmente le darei gli strumenti per diventare forte e per sentirsi bene con se stessa, a prescindere dal giudizio altrui.

Il segreto è anche questo: accettarsi per come si è.

L'accettazione di noi stesse ci porta a essere immuni da qualunque critica e anche gli altri, poi, sono portati ad accoglierci come siamo.

L'ho imparato un po' tardi, forse, ed è per questa ragione che metto a disposizione degli altri tutto quello che ho studiato. Voglio aiutare donne come te e come me a vincere le proprie battaglie quotidiane, perché quello che fa la differenza, nella vita, è il modo in cui la si affronta. Ricordati, infatti, che dietro ogni sfida si può nascondere una grande opportunità.

## ***Le nostre scelte ci dicono chi siamo***

La parola dieta deriva dal greco antico, δίαιτα ovvero "diaita" e significa "modo di vivere". Siamo abituati ad associare questa parola al sacrificio e alla rinuncia ma la "dieta" non ha niente a che vedere con la sofferenza. Mantenere uno stile di vita sano, che ci fa star bene, dovrebbe essere il principale obiettivo di tutti.

Quando ci prendiamo cura di noi possiamo dire, finalmente, che stiamo iniziando a volerci bene. Al contrario, quando restiamo intrappolati nelle nostre cattive abitudini (mangiare compulsivamente, fumare, o qualsiasi altro comportamento nocivo), pur sapendo che ci danneggia, è sintomo che qualcosa dentro di noi non sta funzionando. Ciò dipende molto spesso da quante "zavorre" portiamo con noi.

Ci sono diversi tipi di "zavorre", alcune di queste sono invisibili e proprio per questo motivo sono le più difficili da riconoscere perché ce le portiamo dentro: accumuli di emozioni represses o di parole mai dette creano dentro di noi un vuoto smisurato. Una mancanza che, ognuno a modo suo, cerca di riempire come può.

La tendenza ad accumulare è un chiaro tentativo di riempire un vuoto. Se ci convinciamo che quell'atteggiamento è l'unico mezzo per essere felici - anche momentaneamente - non riusciremo a liberarcene: per questo motivo il passo più difficile è modificare i nostri comportamenti e perseverare nel processo di cambiamento.

C'è chi accumula oggetti, chi fa shopping compulsivo, chi non riesce a liberarsi di alcune situazioni che sa essere nocive, chi non riesce a dire di no per paura di essere rifiutato e chi accumula cibo. In ogni caso, il rischio è quello di entrare in un vortice senza via d'uscita. Ad esempio, se ci si trova a mangiare senza freni, più ci si guarda allo specchio, meno ci si piace e più ci si chiude in se stessi. In questo modo il cibo continuerà a essere l'unico elemento consolatorio, l'autostima precipiterà inesorabilmente e le cose non miglioreranno mai.



*"Mantenere uno stile di vita sano, che ci fa star bene,  
dovrebbe essere il principale obiettivo di tutti."*

Ti è mai capitato di immaginare come vorresti essere? Hai riflettuto su come sarebbe diverso il tuo modo di porti con il mondo esterno? Come cammineresti, come parleresti e come ti sentiresti dentro? Prova a immaginarlo... Se puoi immaginarlo, puoi farlo.

Che Percezione hai di te?

Chiediti quale percezione hai di te, perché a fare la differenza è proprio questo. Essere a disagio con te stessa, fisicamente o mentalmente, equivale a valutarti poco e ad avere un'autostima molto bassa.

È bene che tu abbia, invece, un'immagine chiara di come vuoi diventare, poiché quell'immagine deve diventare il tuo obiettivo.

La "visualizzazione dell'obiettivo" è indispensabile per superare i momenti di sconforto e aiutarti a proseguire un percorso che ti porterà al risultato desiderato.

È come impostare un tuo "navigatore interiore" e dargli le esatte indicazioni di dove vuoi andare.

Quello che dici a te stessa – nel tuo dialogo interiore - e l'obiettivo che ti proponi di raggiungere saranno fortemente ispiranti e ti aiuteranno a superare le fasi più critiche. La motivazione è alla base di qualsiasi percorso si voglia intraprendere.

È fondamentale sapere come comportarti quando sei demoralizzata: è opportuno avere una sorta di "cassetta di pronto soccorso", con le azioni da compiere in caso di necessità.

Infatti, fare qualcosa in grado di "interrompere uno schema" – come una vecchia abitudine nociva – è cruciale.

Posso dirti, sin d'ora, che è semplice se vieni guidata nel modo giusto. Per esempio, posso darti subito un prezioso consiglio: per interrompere una cattiva abitudine può essere sufficiente leggere un libro, ascoltare della musica o guardare le foto di quando eri più magra o pensare a qualcuno che sia per te un'ispirazione. Tutte queste azioni hanno un valore altissimo e sono molto potenti perché ti permettono di vincere la tentazione di cedere a una routine dannosa.

Il successo ottenuto, oltre a gratificarti, ti renderà più forte.

Il nostro corpo è il solo mezzo grazie al quale possiamo vivere la nostra vita e dobbiamo rispettarlo al massimo. Quando capita di "sgarrare" in una dieta, per esempio, non devi dirti: "ormai ho rovinato tutto" e ricominciare a divorare tutto quel che ti capita a tiro. Al contrario. Devi ricominciare la tua strada dal momento in cui hai "ceduto alla tentazione", dimostrando di amarti e di tenere davvero al tuo benessere. Non importa quante volte si cade, l'importante è rialzarsi sempre.

I limiti sono solo nella nostra mente e ciò che pensiamo di noi stesse, finisce per diventare la nostra realtà.

## ***Noi non siamo le nostre abitudini***

Anche se spesso ci identifichiamo con le nostre azioni, noi non siamo ciò che facciamo. Le nostre azioni sono solo un modo per esprimere noi stessi – in un determinato momento della nostra vita – di conseguenza, quando ci rendiamo conto che quella abitudine è deleteria, possiamo modificarla.

## **Perché mangiamo?**

Sono diversi i motivi che ci spingono a mangiare e ognuno trae origine da un bisogno diverso. Occorre provare a riconoscerli e ad ascoltarli.

Hai mai riflettuto su questo? Ti sei mai chiesta cosa ti spinge a “buttarti” sul cibo?

- **Bisogno fisiologico:** si origina quando, oggettivamente, il nostro corpo invia segnali chiari dell'esigenza di nutrirsi. Se impariamo ad ascoltarlo, offriremo al nostro organismo le sostanze nutritive necessarie.
- **Bisogno sensoriale:** è chiamato così perché ci richiama a uno dei cinque sensi. Si presenta, ad esempio, quando passiamo davanti a una pasticceria e veniamo investite dal profumo di dolci appena sfornati. In questo caso, pur non avendo necessità di nutrirci, abbiamo voglia di mangiare dei dolci.
- **Bisogno emotivo:** è il maggiore responsabile del sovrappeso. È un bisogno che ci porta a consumare cibo in modo compulsivo, nel tentativo di allontanare pensieri negativi, problemi che ci affliggono e far passare in secondo piano sensazioni negative come la tristezza, lo stress o la carenza di affetto.

Se hai riconosciuto questo terzo bisogno, devi chiederti in quale altro modo – e con quali altre attività – puoi trovare un beneficio emotivo.

Nel caso in cui le tue abitudini ti portino ad accumulare chili, non devi commettere l'errore di pensare che non ci sia rimedio. Al contrario, devi cominciare a chiederti come avere uno stile di vita più sano.

Ogni azione, in qualsiasi ambito della tua vita, ha delle conseguenze.

Se un giorno ti rendi conto di non piacerti quando ti guardi nello specchio o ti senti stanca dopo aver fatto una rampa di scale, puoi decidere di dare una svolta alla tua esistenza.

Scegli, per esempio, che quello è il primo giorno della tua nuova vita.

La sensazione di felicità che proverai tornando in forma e in salute, vale molto più di qualsiasi piacere momentaneo procurato dal cibo spazzatura. La soddisfazione che ti offre quel genere di cibo, in fondo, dura pochissimo e lascia subito spazio al senso di colpa.

Quando sarai davvero consapevole del fatto che gli svantaggi di un cattivo regime alimentare sono di gran lunga maggiori dei vantaggi, sarà il momento in cui prenderai la decisione di agire e di cambiare stile di vita.

A questa decisione, dovrai associare il potere della tua mente che supporterà ogni azione da mettere in pratica.

La mente è il grado di modificare i tuoi pensieri e la percezione di te: comincia a immaginarti più in forma e vedrai che comincia a crederci davvero. Acquisirai sicurezza e quando toccherai con mano anche solo i primi frutti del tuo lavoro, capirai che puoi riuscire a ottenere risultati straordinari!

Mangiare per sentirsi coccolati, è un comportamento molto comune.

Moltissime persone lo fanno per evadere da un pensiero che le preoccupa, per mancanza di affetto.

A volte si è perfettamente consapevoli di entrare in un loop distruttivo, ma non si riesce a farne a meno. È in questo modo che un comportamento nocivo diventa, purtroppo, un'abitudine.

### **Esercizio:**

Individua quali abitudini nocive sono presenti nella tua vita e rispondi alle seguenti domande:

**1. Perché per me è così importante?**

(Questa domanda ti aiuta a scoprire quali sono i tuoi valori)

**2. Cosa credo profondamente vero?**

(In questo modo individui le tue credenze)

**3. Cosa mi dico più spesso?**

(Questa domanda rende più chiaro il tuo dialogo interiore)

**4. Cosa dico agli altri di me?**

(In questo modo consapevolizzi il tuo linguaggio)

## 5. **Mi vedo realizzata oppure no?**

(In questo modo chiarisci su cosa sei focalizzata)

## 6. **Quali sono le mie azioni?**

(In questo modo individui i tuoi comportamenti)

## 7. **Quali conseguenze hanno?**

(In questo modo scopri quali risultati ottieni attraverso i tuoi comportamenti)

Ogni abitudine non sana, legata al tuo rapporto con il cibo, resterà invariata se non individuerai cosa ti spinge ad agire in quel modo specifico. Se credi di non poter cambiare o se non riesci a immaginare come desideri diventare una volta raggiunto il peso desiderato, è perché non hai chiarezza dei vantaggi che derivano dal completo cambiamento cui andrai incontro.

Di conseguenza, continuerai a fare le stesse cose. È bene che tu faccia chiarezza sull'obiettivo che intendi raggiungere. A questo proposito, intendo darti una bella notizia: il tuo successo o il tuo insuccesso dipendono esclusivamente da te.

## COSA HO IMPARATO DA QUESTO CAPITOLO

- I fallimenti portano all'accrescimento del senso di frustrazione.
- Si mangia per un bisogno fisiologico, per un bisogno sensoriale e per un bisogno emotivo.
- Interrompere le cattive abitudini è il primo passo verso il successo.
- La mente riveste un potere straordinario per completare un percorso di dimagrimento.

## **CALL TO ACTION**

- Non indugiare ancora, comincia subito un percorso efficace.
- Chiediti come ti vedi e come, invece, vorresti essere.
- Esegui l'esercizio alla fine del capitolo.

*Non è vero  
che il nero sfina*

