

Elisa De Luca

METODO



7 REGOLE **7** SETTIMANE

ELIMINA
LA CELLULITE

RIMODELLA
LE TUE GAMBE

Metodo 77

Il primo Sistema Anticellulite al mondo

7 regole per eliminare la cellulite
e rimodellare le tue gambe
in **7 settimane.**

SENZA interventi chirurgici
SENZA doverti iscrivere in palestra
SENZA costosi trattamenti professionali

E anche se **TUTTO** quello che hai provato (fino ad ora)
non ha mai funzionato!

INTRODUZIONE	7
CELLULITE: IL PIÙ DEMOCRATICO TRA GLI INESTETISMI.	9
MAL COMUNE, MEZZO GAUDIO... O FORSE NO?	9
OGGI LA VITA PER NOI DONNE È DURA!	10
PERCHÉ UN LIBRO SULLA CELLULITE?	12
LA VERITÀ È CHE HO SEMPRE ODIATO LA CELLULITE.	12
IL RISULTATO?	13
CONOSCI IL TUO NEMICO!	19
INESTETISMO O MALATTIA?	20
LA CELLULITE NON È GRASSO!	20
ECCO COME SI FORMA (VERAMENTE) IL GRASSO CORPOREO.....	23
COS'È LA PERCENTUALE DI MASSA GRASSA?	24
TORNANDO ALLA CELLULITE...	26
COS'È LA MICROCIRCOLAZIONE?	27
PERCHÉ UNA CATTIVA MICROCIRCOLAZIONE CAUSA LA CELLULITE?	28
TUTTO NASCE DAL MICROCIRCOLO!	31
I 3 MOTIVI CHE IMPEDISCONO ALLE DONNE DI RIDURRE LA CELLULITE.	32
MOTIVO N°1: CONFONDERE LA CELLULITE CON IL GRASSO	32
MOTIVO N°2: I MESI DA SETTEMBRE A MARZO	34
MOTIVO N°3: AFFIDARSI ALLE FONTI SBAGLIATE	36
ATTIVITÀ FISICA PER LA CELLULITE E LA “TONIFICAZIONE”	38
LA GRANDE PAURA DI TUTTE LE DONNE...	38
DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO: ECCO LA VERITÀ!	44
FARE GLI ADDOMINALI AIUTA A “BUTTARE GIÙ LA PANCETTA”?	47
ALLENAMENTO IN PALESTRA... È L'UNICA SOLUZIONE?	48
COME ALLENARSI IN MODO EFFICACE.....	51
TUTTA LA VERITÀ SULLA CORSA	53
L'IMPORTANZA DEL CARDIOFREQUENZIMETRO PER DIMAGRIRE.	54
COME ALLENARSI A CASA (POCA SPESA, MASSIMA RESA).....	56
I 3 CARDINI DEL PERFETTO ALLENAMENTO ANTICELLULITE.....	57
GLI ESERCIZI CHE HO SCELTO PER TE	61
SCHEDA DI ALLENAMENTO.....	94
ALIMENTAZIONE E CELLULITE	97

UNA CALORIA NON È... UNA CALORIA!	97
MONITORARE SCIENTIFICAMENTE CALORIE E MACRONUTRIENTI	99
ATTENZIONE ALLE CALORIE “NASCOSTE”!	101
NON MANGIARE “MENO”, MANGIA “MEGLIO”!	103
7 REGOLE D’ORO... INFRANGILE A TUO RISCHIO E PERICOLO!	106
IL PASTO “LIBERO”	108
COME RIDURRE LE CONSEGUENZE DI UN’ABBUFFATA FUORI PROGRAMMA	109
UN DRINK ANTICELLULITE DA BERE OGNI GIORNO	110
CONSIGLI FINALI	112
IL (COSTOSO) MONDO DEI TRATTAMENTI PROFESSIONALI	113
LINFODRENAGGIO	113
IL MASSAGGIO CONNETTIVALE “PINCH AND ROLL”	115
PRESSOTERAPIA	116
MASSAGGI TIPO ICOONE O LPG	117
MESOTERAPIA	118
CARBOSSITERAPIA	119
I TRATTAMENTI ANTICELLULITE “FAI DA TE”	121
CREME E FANGHI ANTICELLULITE... FUNZIONANO?	121
SALE MARINO INTEGRALE: IL POTERE DEL MARE PER LA TUA BELLEZZA	123
SLIMCUP: LA COPPETTA CHE HA RIVOLUZIONATO I TRATTAMENTI ANTICELLULITE	128
CATTIVE ABITUDINI CHE CAUSANO LA CELLULITE.....	139
1 - IL FUMO	139
2 - L’ALCOOL	139
3 - INDUMENTI STRETTI	140
4 - FONTI DI CALORE	140
5 - ACCAVALLARE TROPPO LE GAMBE	141
6 - DORMIRE POCO	141
METODO 77 - IL PIANO OPERATIVO	142
PASSO 1 - CONOSCENZA	142
PASSO 2 - COSTANZA	143
PASSO 3 - ALIMENTAZIONE	144
PASSO 4 - ATTIVITÀ FISICA	148
PASSO 5 - SFRUTTA IL POTERE DEL MARE	149
PASSO 6 - MASSAGGIATI CON SLIMCUP	149
PASSO 7 - NON MOLLARE	151
CONCLUSIONE - IL PERCORSO GIORNO PER GIORNO	152

Grazie per avere acquistato Metodo77

Prima di iniziare il libro ho un piccolo omaggio per te: uno **sconto del 20%** per l'acquisto dei prodotti che ti consiglio di utilizzare durante questo percorso.

Per ricevere il tuo sconto vai a questo indirizzo:

==> www.metodo77.com/offerta

Per iscriverti GRATUITAMENTE alla community e ricevere direttamente sulla tua e-mail **i miei consigli di bellezza settimanali** vai a questo indirizzo:

==> www.metodo77.com/slimclub

Ok, siamo pronte per cominciare!

Introduzione

Diciamoci la verità: combattere la cellulite è frustrante, difficile, faticoso... insomma. un vero e proprio INCUBO.

Se non sai come farlo!

Ogni giorno mi scrivono ragazze depresse, perché hanno sprecato ore preziose del proprio tempo, sudato (letteralmente) 7 camicie e investito stipendi faticosamente guadagnati per ottenere risultati...

più insoddisfacenti di un piatto di pasta scotto (e senza sale)!

Possibile che tutte sbagliano? Possibile che sia così maledettamente difficile ridurre questa stramaledettissima cellulite?

No, non è così complicato. Te lo assicuro.

Il vero problema è che il mondo dei “rimedi alla cellulite” (che si parli di trattamenti estetici, diete, attività sportive o prodotti cosmetici) è popolato da una tale quantità di truffatori che in confronto Jack Sparrow e la sua ciurma di corsari sono i bravi ragazzi che aiutano le vecchiette ad attraversare la strada.

Una vera e propria giungla...

Questo libro ti fornirà però la mappa per uscirne, farti largo in mezzo alla boscaglia e aprirti la strada verso la luce della miglior prova costume della tua vita!

Prova già ad immaginare il momento in cui le tue amiche sgraneranno la mascella, invidiose, chiedendosi come hai fatto a far ringiovanire le tue gambe di 10 anni.

Immagina di poterti sentire ancora più bella e sicura di te, magari con quegli shorts che non hai mai osato comprare e che invece oggi puoi finalmente indossare a testa alta.

Questo, da ora, è il nostro obiettivo.

E te lo GARANTISCO, sarà il risultato che otterrai seguendo il mio “Metodo 77”.

Al termine di questo libro conoscerai:

- le (reali) cause della cellulite e come prevenirle.
- il modo scientificamente più efficace per controllare la tua alimentazione
- alcuni trucchetti per perdere peso senza diete drastiche, senza rinunce e senza utilizzare integratori.
- come “ingannare” il tuo corpo e portarlo a ridurre le conseguenze di un’abbuffata in soli 90 secondi.
- come allenarti in soli 20 minuti comodamente a casa tua ed ottenere più risultati di quelli che avresti ottenuto in un’ora di palestra.
- come prenderti cura delle tue gambe con rimedi fai-da-te (e che funzionano).

E, dulcis in fundo, ti insegnerò un percorso passo-passo, che racchiude i più moderni protocolli specifici e li unisce nell’unico sistema anticellulite al mondo.

Cellulite: il più democratico tra gli inestetismi.

Se è vero che è l'inestetismo più odiato dalle donne, se non altro, la cellulite ha UN pregio, un UNICO pregio...

... è democratica!

Si stima infatti che, dopo la pubertà, la cellulite colpisca mediamente l'85/90% delle donne, senza risparmiare nessuno, vip incluse.

IL NOVANTAPERCENTO!

Mal comune, mezzo gaudio... o forse no?

A giudicare dall'interesse che gira attorno a questo mondo sembra proprio che nessuna donna voglia rassegnarsi alla cellulite, come nessuna donna vuole rassegnarsi ad invecchiare, alle rughe e ai capelli bianchi.

Sono conseguenze inevitabili dell'età?

Certamente, ma non per questo, a mio avviso, vanno subite passivamente.

Credo che ogni donna debba fare il possibile per prendersi cura della propria bellezza... e sono convinta che, se stai leggendo questo libro, anche tu la pensi così!

Sentirsi belle e attraenti in fondo aumenta l'autostima, migliora la vita ed i rapporti con il prossimo.

Non si tratta solo di vanità!

Tuttavia, credo, non bisogna neanche cadere nell'eccesso opposto, e nel mondo di oggi è facile che succeda.

In TV e su Internet vengono continuamente mostrate ragazze con gambe lisce, toniche e perfette: è facile cadere nel tranello di pensare di essere noi quelle "sbagliate".

Non è così, te lo posso assicurare!

La maggior parte di quella perfezione deriva da un accurato uso delle luci e, ancora peggio, di Photoshop (prova a cercare su YouTube "ritocco photoshop", ti renderai conto da sola di quanto sia possibile modificare la realtà... e lo dimostrano le foto scattate alle VIP in spiaggia che le ritraggono nella loro "vera" forma.

Diciamocelo, ben diversa da quella che ci volevano far credere).

Oggi la vita per noi donne è dura!

Devi sapere che nel corso del tempo "l'ideale" di donna è molto cambiato.

Solo 50 anni fa una ragazza normale, con le forme al posto giusto e un po' di fisiologica "pelle a buccia d'arancia" veniva considerata perfetta.

Oggi viene considerata, nel migliore dei casi, "curvy" ...

Ora ti dirò una cosa che probabilmente non sapevi: il termine “cellulite” non è sempre esistito, o meglio, esisteva ma con un nome scientifico impronunciabile: pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica.

Con quel nome NESSUNA donna se ne preoccupava più di tanto...

Poi, il 15 aprile 1968, la rivista Vogue titolò: “*Cellulite, the new word for fat you couldn't lose before*” e da quel giorno la cellulite è stata portata all’attenzione del mondo.



In pratica quella che fino al giorno prima veniva considerata una normale condizione della pelle femminile il giorno dopo era un inestetismo da debellare a tutti i costi... se fossimo ancora nel 1967 questo libro, in poche parole, non avrebbe senso di esistere!

Perché un libro sulla cellulite?

In fondo al capitolo ti scriverò le motivazioni razionali per cui l'ho fatto... ma prima permettimi di partire dalla mia storia e dalla motivazione “personale” che mi ha spinto a farlo.

La verità è che ho sempre ODIATO la cellulite.

Non ho mai avuto tanto seno e le gambe erano l'unica parte del mio corpo che veramente mi piaceva e mi faceva sentire attraente.

Con la comparsa della cellulite ho attraversato un periodo brutto: mi vergognavo a mostrarmi in costume (o anche solo a mostrare le gambe con una gonna) perché sentivo addosso gli occhi “schifati” dei ragazzi.

Poi ho avuto una brutta esperienza che ho raccontato in un mio articolo sul blog, ma ora non voglio tediarti... sta di fatto che era diventata una paranoia che mi stava rovinando la vita (e la fiducia in me stessa).

Una delle mie caratteristiche è che difficilmente mi do per vinta e quando voglio ottenere qualcosa faccio di tutto per riuscirci.

Ho iniziato quindi, dopo un periodo iniziale di “sconforto”, a prendere di petto il problema: mi sono iscritta in palestra (fino a quel momento avevo sempre fatto sport di squadra ma mai attività specifica) ed ho iniziato ad utilizzare i più famosi prodotti anticellulite in commercio.

Il risultato?

Nei primi periodi le cose sembravano andare bene, la pelle era più “morbida” e la cellulite mi sembrava leggermente diminuita. Poi però, nelle settimane successive, anche quei minimi miglioramenti si fermarono e mi trovai di nuovo in una fase di stallo...

Decisi allora di sospendere tutti i prodotti (che comunque mi costavano un occhio della testa) e di rivolgermi ad un professionista dell'estetica: avevo messo da parte un budget di 500€, che speravo essere più che sufficiente, ma che in realtà mi aveva permesso di pagare solo 10 sedute di massaggi connettivali.

Certamente, dopo quelle 10 sedute la pelle era notevolmente migliorata... ma già 2/3 mesi dopo aver sospeso il trattamento le cose stavano tornando punto e a capo (o quasi) e il mio portafoglio non mi permetteva di continuare su quella strada.

Cosa potevo fare?

Possibile che l'unica soluzione per ridurre la cellulite fosse spendere cifre astronomiche ogni mese?

Possibile che non esistesse una soluzione per noi donne normali, con stipendi normali ed una vita?

Ho cominciato a studiare e fare ricerche... e quando dico studiare intendo dirti che ho comprato TUTTI i libri possibili sulla cellulite, sulla cura della cellulite, sull'allenamento per la cellulite, ecc.

Italiano, inglese, spagnolo... non faceva differenza (per fortuna le lingue non sono un problema), volevo SAPERE!

Ho cominciato a leggere anche le ultime ricerche scientifiche americane sull'argomento, ho parlato con medici estetici, personal trainer, ed estetiste...

...e nel frattempo TESTAVO su di me ogni cosa.

A forza di studiare e testare finalmente cominciavo a vedere risultati, risultati talmente evidenti che anche le mie amiche cominciarono a chiedermi consigli... e quando anche loro, seguendo le mie indicazioni, iniziarono a vedere dei bei risultati, mi resi conto che ero veramente sulla strada giusta...

La voce girava e sempre più persone mi contattavano... amiche di amiche, conoscenti e sconosciute: ero diventata una specie di autorità in materia!

Questo mio nuovo "ruolo" mi gratificava, mi faceva sentire importante e mi spronava ancora di più a studiare... ormai non facevo altro, in tutti i luoghi:

- al mare mentre prendevo il sole
- nel tragitto casa lavoro e mentre mi allenavo (tramite podcast)
- nella pausa pranzo
- nei weekend (quando frequentavo corsi sull'allenamento e la cura della pelle)

Non voglio dilungarmi, ma devi credermi se ti dico che ho passato anni di studio "matto e disperatissimo" durante i quali ho approfondito e testato ogni possibile soluzione alla cellulite!



All'inizio mi sembrava quasi strano constatare come avessi potuto scoprire un "metodo" che funzionava: come potevo esserci riuscita io, pensavo?

Però, più studiavo, più parlavo con i migliori professionisti di ogni settore (personal trainer ultraqualificati, medici estetici di successo, ricercatori chimici, ecc.) più mi rendevo conto della reale situazione italiana:

- estetiste che avevano studiato l'argomento cellulite in tutto 8 ore (quelle laureate, perché le altre nemmeno quello) e che spesso si affidavano a corsi tenuti direttamente dai produttori dei macchinari e dei cosmetici che poi andavano a vendere. Viva i conflitti di interesse insomma...
- personal trainer che nel corso di laurea in scienze motorie anno ZERO ore di studio sulla cellulite, quindi o hanno frequentato un corso SPECIFICO oppure dell'argomento sanno solo nozioni basilari e obsolete.
- produttori di cosmetici che hanno come obiettivo venderti e rivenderti lo stesso prodotto ogni anno per tutta la vita. Ogni parola aggiuntiva è superflua.

E tutto questo è la realtà con cui tutte le ragazze che vogliono ridurre la cellulite si devono confrontare.

Tornando alla domanda iniziale: perché ho voluto scrivere un libro? Semplice, volevo condividere il metodo che avevo creato grazie all'ausilio di tutti questi specialisti e aiutare chi, come me, ha provato di tutto, senza successo...

e cerca finalmente un qualcosa che funzioni!

So benissimo, per esperienza, quanto sia difficile "cavare un ragno dal buco" per qualsiasi donna voglia informarsi sull'argomento cellulite...

Se hai provato a fare qualche ricerca per conto tuo probabilmente sai benissimo di cosa parlo...

...ma supponiamo che tu sia stata così fortunata da iniziare da questo libro, ti racconto cosa sarebbe successo se, per esempio, avessi provato a cercare su Google qualcosa tipo: “come ridurre la cellulite?”

Ecco in cosa ti saresti imbattuta:

1. Articoli con promesse mirabolanti, ma che una volta aperti si scoprono essere pieni di inutili banalità (tipo mangia bene e fai sport). L'unico scopo dell'articolo è infatti ottenere il maggior numero possibile di click (per questo i titoli sono così invitanti) per consentire all'autore di vendere a prezzi più alti gli spazi promozionali sul suo sito (più click = più valore per gli inserzionisti).
2. Articoli sponsorizzati: simili agli articoli precedenti ma questa volta lo scopo è guadagnare tramite “affiliazione”. Nell'articolo vengono infatti proposti una lista di prodotti anticellulite che, se acquistati dal lettore, portano un piccolo guadagno all'autore.
3. Articoli scientificamente corretti ma scritti in un linguaggio estremamente tecnico e noioso: in pratica INCOMPRESIBILE per chi non sia già del settore. Lo scopo dell'articolo è dare l'idea al lettore che l'argomento sia talmente complicato da non poter essere compreso senza l'ausilio di un esperto... il fatto che poi l'autore dell'articolo sia spesso e volentieri anche “l'esperto” che fornisce la consulenza (a pagamento) è ovviamente una pura casualità.

Io lo so perché mi ci sono trovata...

Per sapere quello che so oggi ho impiegato ANNI di studi, e più studiavo più pensavo a quanto mi sarebbe piaciuto trovare una guida COMPLETA che mi insegnasse TUTTO quello che c'è da sapere... una volta per tutte!

In Italia non c'era nulla del genere e quindi ho deciso di scriverlo io!

Sono presuntuosa?

Forse, ma sono anche fermamente convinta che in questo libro siano contenute informazioni veramente preziose, efficaci e soprattutto facili da mettere in pratica per chi vuole finalmente capire come affrontare questa odiosa “pelle a buccia d'arancia”.

Sarai tu a giudicare se ho detto la verità o no...

Ricorda che, al giorno d'oggi, la difficoltà NON è trovare informazioni (su internet, come sai, si può trovare di tutto) ma SELEZIONARE le informazioni che provengono da fonti credibili ed affidabili.

A proposito, come possiamo riconoscere le informazioni affidabili?

Diciamo che non esiste una regola ma sicuramente seguendo queste indicazioni avrai buone probabilità di successo:

- Cerca articoli dettagliati e lunghi: chi vuole solo ottenere click o promuovere un prodotto non perderà tanto tempo a scrivere articoli dettagliati, l'unica cosa che gli interessa è infatti che tu visiti la pagina. Diffida quindi dagli articoli troppo brevi e banali.
- Diffida di annunci sensazionalistici tipo: “Sembra impossibile ma questa ragazza ha perso 28 kg in un mese con questo rivoluzionario ingrediente”. Lo so, razionalmente non ci crede nessuno ma poi la voglia di cliccarci sopra per curiosità viene a tutti... si tratta di tecniche psicologiche studiate apposta per farci abboccare.
- Diffida dei falsi medici: poco tempo fa una crema per far crescere il seno veniva promossa, sul sito dell'azienda, da presunti medici. Bastava però una piccola ricerca per scoprire che questi medici in realtà non esistevano (anche le foto

erano foto di archivio prese da internet). Quando leggi che un medico ha detto una cosa, per sicurezza, cercalo su Google e controlla che esista (e che, in caso, non sia stato indagato per truffa).

- Fidati di chi ci mette la faccia: io ad esempio preferisco sempre gli annunci video perché normalmente quando una persona ci mette la “faccia” è anche meno portato a truffare o mentire.
- Fidati di chi ha una storia e una reputazione: siti come ClioMakeUp, Alfemminile, (o comunque tutte le principali influencer italiane) hanno costruito la fiducia dei fans dispensando consigli validi. Non rischierebbero di rovinare la loro reputazione per fare qualche “marchetta”.
- Leggi le recensioni REALI dei clienti: per me il posto migliore per leggere una recensione è Facebook perché ognuna di esse è associata ad un volto e ad una persona e posso quindi verificare che chi l’ha scritta esista e non sia un falso (cosa che ad esempio non si può fare su Amazon). Una delle mie abitudini infatti, prima di acquistare un prodotto, è di visitare la pagina Facebook e leggere le recensioni.

Ma in generale, per ogni cosa che leggi o che ti dicono... **VERIFICA**, non ti fidare mai (vale ovviamente anche per tutto quello che leggi da me)!

Conosci il tuo nemico?

Prima di iniziare il nostro viaggio alla scoperta dei rimedi più efficaci alla cellulite è MOLTO importante che tu legga questo capitolo.

D'altronde come diceva Sun Tzu nel libro "l'arte della guerra" conoscere il nemico è fondamentale per pianificare una strategia!

E visto che siamo in tema di citazioni te ne faccio un'altra, di Abramo Lincoln che a me piace tantissimo (perfetta quando si parla di cellulite):

"Se avessi 8 ore per tagliare un albero, ne spenderei 6 per affilare la mia scure"

Insomma, la strategia e la conoscenza è spesso più importante dell'impegno fine a se stesso!

So che in questo momento l'unica cosa che ti interessa è sapere esattamente cosa fare ed iniziare SUBITO per ottenere risultati il prima possibile...

lo so!

Ma è davvero importante che tu legga questo capitolo perché solo conoscendo le reali cause del problema sarai in grado di valutare consapevolmente l'efficacia di un trattamento/prodotto... e riconoscere immediatamente le varie "truffe"!

Questo è il capitolo più importante del libro, ti prego (anche se è noioso) di leggerlo con la massima attenzione... io cercherò di rendere tutto il più semplice possibile, promesso!

Ok? Iniziamo!

Inestetismo o Malattia?

Uno dei principali dibattiti che si trova sul web è la classificazione di cellulite tra inestetismo o malattia.

Per quanto se ne dica, di fatto, la cellulite è una malattia dal nome scientifico di: Pannicolopatia Edemato-Fibro-Sclerotica.

Detto questo, la verità è che spesso il termine “malattia” viene impropriamente usato per spaventare e far sembrare la cosa più grave di quello che è... nessuno morirà di cellulite e, tanto per essere chiari, anche la calvizia è una “malattia” dal nome scientifico di Alopecia Androgenetica.

Tuttavia anche chi rassicura le donne, parlando di semplice ed innocuo “inestetismo” a mio avviso non fa il loro bene...

La cellulite è infatti un processo che, se non trattato, tende inesorabilmente a peggiorare nel corso del tempo, e più passa il tempo, più diventa difficile da eliminare...

La cellulite NON è grasso!

Spesso la cellulite viene confusa con il grasso corporeo, nel senso che si crede di poterla ridurre come si fa per il grasso: una dieta.

Niente di più sbagliato!

Ah, per inciso, anche le famose “culotte de cheval” - ossia i cuscinetti che si formano ai lati delle gambe e che portano all’effetto “a pera” che tutte noi odiamo - NON sono cellulite ma solo un accumulo di adipe localizzato.

E per dimostrartelo ti spiegherò per prima cosa cos’è veramente il grasso corporeo!

Il grasso (o adipe) deve il suo nome alle cellule da cui è formato che si chiamano “adipociti” o, per l’appunto, cellule adipose.

Prima di odiarlo sappi che in realtà lo scopo del grasso corporeo è quello di proteggerti:

- circa la metà delle cellule adipose è infatti distribuita tra la pelle e il muscolo (precisamente nell’ipoderma) con lo scopo di mantenerci calde e immagazzinare riserve energetiche per eventuali periodi di carestia (un’eredità genetica che ci portiamo dietro dalla preistoria e che, purtroppo, è molto lenta a modificarsi)
- l’altra metà è invece collocata nella zona dell’addome e serve a proteggere gli organi da eventuali traumi e a mantenerli in posizione.

Non ti senti un po’ in colpa ora che sai quanto in realtà il grasso ti sia amico?

No vero?

Neanche io... ma torniamo a noi!

Il grasso sottocutaneo è presente in tutti gli esseri umani, TUTTI... magri o grassi che siano.

Devi sapere però che la quantità di adipociti dipende dalla genetica e può essere influenzata nel primo anno di vita, nella pubertà e nei primi sei mesi della gravidanza: per questo qualunque medico sottolinea l'importanza di evitare l'obesità infantile a tutti i costi!

Una volta superata la pubertà il numero dei tuoi adipociti è dato e non potrai mai più ridurlo (al massimo potrai aumentarlo in gravidanza)!

Questo ovviamente non significa che è impossibile dimagrire...

Infatti quello che possiamo modificare degli adipociti è la **DIMENSIONE**: ognuna di queste cellule all'interno ha infatti una "goccia lipidica" che può ingrossarsi fino al doppio.

Quando dimagrisci non stai quindi diminuendo il numero degli adipociti ma la loro dimensione...

...e questo spiega perché individui geneticamente fortunati (ossia con un numero inferiore di adipociti) sono meno inclini ad ingrassare nonostante mangino camionate di dolci ed altri, tipo me, tendono invece ad assimilarli anche solo ammirandoli dalla vetrina di una pasticceria!

Come se non bastasse il numero degli adipociti influenza anche l'appetito, rendendo il dimagrimento più difficile per chi non è geneticamente dotata (o ha trascurato il suo peso da piccola).

La genetica... questa maledetta, maledettissima stronza!

Scusa lo sfogo.

Ecco come si forma (veramente) il grasso corporeo

Hai mai sentito parlare di metabolismo basale?

Il metabolismo basale è la quantità di calorie che il nostro corpo consuma “autonomamente” durante il giorno (quando dico autonomamente intendo a prescindere dalla nostra attività, anche semplicemente stando sul divano).

Devi sapere, come ti accennavo poco fa, che il nostro corpo risente ancora oggi di un’eredità genetica derivante dalla preistoria: in quei giorni cupi e turbolenti il pasto quotidiano non era certo “garantito” come oggi, anzi...

...per questo ci siamo abituati a “risparmiare” le calorie in eccesso, conservandole appunto nel grasso, dal quale il corpo “preleverà” le riserve energetiche necessarie in assenza di carboidrati.

Attenta perché questo è un passaggio fondamentale!

Immagina il grasso come un libretto di risparmio e i carboidrati come un conto corrente:

- nessuno tiene troppi soldi in un conto corrente, quindi superata una certa soglia li sposterà nel libretto di risparmio
- se si hanno delle spese ingenti ed i soldi nel conto non sono sufficienti a coprirle si utilizzeranno i fondi del libretto.

Giusto?

Ecco, per il tuo corpo è uguale:

- se assumi più calorie del necessario il corpo le immagazzinerà nel suo libretto di deposito: il grasso

- se consumerai più calorie di quelle ingerite il tuo corpo andrà a prelevarle dal grasso corporeo, riducendo quindi la tua percentuale di massa grassa.



Tieni conto che 1 kg di grasso contiene circa 7.000 calorie: per ridurre la massa grassa di 1 kg occorre quindi bruciare 7.000 calorie in più di quelle che si consumano (immaginiamo di consumare 1.800 calorie al giorno e bruciarne 2.150 al giorno, ci sarà un deficit calorico di 350 calorie al giorno ossia 20 giorni per bruciare un kg di grasso).

Cos'è la percentuale di massa grassa?

La percentuale di massa grassa è semplicemente il rapporto tra la massa grassa e il peso totale... ed è l'unico valore che devi tenere in considerazione quando desideri dimagrire!

Spesso mi capita di vedere ragazze disperate perché, dopo il primo mese in palestra, pesano di più di quando hanno iniziato.

“Ma allora non serve a niente, sono ingrassata!” Non è così...

Quando si inizia a fare sport, oltre a ridurre la massa grassa si tende a tonificare (e quindi aumentare) la massa magra: i muscoli.

Nell'immagine della prossima pagina vedi a confronto 2 kg di grasso contro 2 kg di muscolo (c'è una penna Bic come riferimento sul grasso per fartene percepire la dimensione).

2 KG di grasso



2 KG di muscolo

Come vedi il muscolo è MOLTO meno voluminoso del grasso (perché più denso), di conseguenza sostituendo 2 kg di grasso con 2 di muscolo...

...il peso sulla bilancia sarebbe ovviamente uguale, ma l'aspetto fisico sarebbe enormemente diverso!

Parlando di bilancia devi anche sapere che il peso può variare anche a seconda di altri fattori tra cui il cui il ciclo ormonale, la quantità di acqua (mezzo litro d'acqua equivale circa a mezzo kg), ecc.

Insomma, per farla breve... guarda lo specchio e NON la bilancia!

Tornando alla cellulite...

Finalmente, dopo tutte queste importanti premesse, sono pronta a spiegarti cos'è veramente la cellulite.

Tecnicamente la cellulite è UN'INFIAMMAZIONE del pannicolo adiposo (da qui il termine scientifico di pannicolopatia) e del tessuto connettivo.

Ok detta così è incomprensibile, cercherò di renderla più semplice possibile...

Ricordi quando prima parlavamo di adipociti (le cellule di grasso) e ti spiegavo che la cellulite NON dipende dal grasso corporeo?

Ecco finalmente posso spiegarti bene cosa succede!

Come abbiamo visto le cellule di grasso sono situate tra la pelle ed il muscolo e tendono a gonfiarsi (ipertrofizzarsi) quando si ingrassa e a sgonfiarsi quando si dimagrisce.

Il punto è però che queste cellule sono anche “vive” e quindi hanno dei processi fisiologici che le portano a “nutrirsi” e a “liberarsi dai materiali di scarto” (il processo si chiama metabolismo cellulare).

Immaginale come dei pesci rossi in una boccia di vetro...



Gli adipociti non sono immersi in acqua ma nel “liquido extracellulare” e il loro materiale di scarto, che noi comunemente chiamiamo “tossine”, finisce in questo liquido extracellulare finché non viene ripulito dalla microcircolazione.

Cos'è la microcircolazione?

Il sistema di vene e arterie di dimensioni talmente ridotte da riuscire a fornire nutrimento ed ossigeno anche ai tessuti.

Devi sapere che esistono 3 tipi di microcircolazione:

- La microcircolazione arteriosa: deputata a portare il sangue carico di nutrienti dal cuore verso il resto del corpo.
- La microcircolazione venosa: deputata a portare il sangue “sporco” di anidride carbonica e tossine verso il cuore
- La microcircolazione linfatica: deputata al drenaggio del liquido interstiziale (da qui il termine linfo-drenaggio) per poi confluire nella circolazione venosa.

Tornando all'esempio del pesce rosso, la microcircolazione è deputata a nutrirlo e tenere pulita l'acqua.

C'è una cosa importante che dovete sapere sulla circolazione linfatica: si tratta di una circolazione molto lenta e priva di un organo propulsore (come il cuore nel caso del microcircolo venoso e arterioso).

Come viene attivata quindi?

Tramite le contrazioni della muscolatura.

Capisci quindi che, se si sta seduti tutto il giorno (o in piedi ferme in un negozio) si riduce notevolmente la quantità di contrazioni muscolari e quindi la possibilità di deflusso della linfa.

Questo è uno dei motivi per cui l'attività sportiva è così importante!

Perché una cattiva microcircolazione causa la cellulite?

Arrivate a questo punto abbiamo capito che gli adipociti (cellule di grasso):

- non possono variare di numero ma solo aumentare o diminuire di volume.
- sono situate tra la pelle ed il muscolo e sono immerse in un liquido chiamato liquido extracellulare.
- sono vive, quindi necessitano di nutrimento e di essere ripulite dalle tossine del metabolismo mediante l'azione del microcircolo.

Ci siamo fino a qui? Ok, proseguiamo!

Cosa succede se il microcircolo non funziona correttamente (cosa che, per motivi ormonali e di stile di vita, si verifica mediamente nell'87% delle donne)?

Per prima cosa gli adipociti non riusciranno ad essere nutriti e a smaltire le tossine del metabolismo... un po' come se lasciaste il vostro pesce rosso senza cibo e senza pulirgli la bocca!

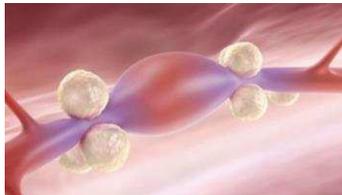


Quando si verifica questa situazione il sistema di regolazione dei liquidi intercellulare “impazzisce” (per principi complicati che non sto a spiegarti) e porta all’accumulo di liquido intracellulare... la famosa RITENZIONE IDRICA!
Che però non ha NULLA a che fare con l’acqua...

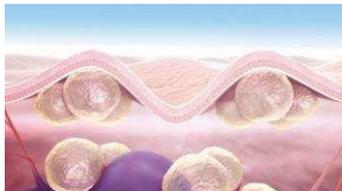
...questa è una di quelle cose che a me, all’inizio, spazzava paurosamente... mi dicevano: “se vuoi ridurre la ritenzione idrica devi bere di più” e io non capivo come aggiungere acqua mi avrebbe aiutato a liberarmi dell’acqua!

Spero che tra poco anche tu abbia chiaro il concetto.

La quantità di liquidi nei nostri tessuti continua quindi ad aumentare e le cellule, immerse in un liquido “sporco” cominciano ad infiammarsi (così come il collagene che le contiene).



Come reagisce il nostro corpo a questo punto? Creando delle strutture “rafforzate” per proteggere le cellule: questo nuovo collagene è più spesso (come nel caso di una cicatrice) e tende a “circondare” gli adipociti creando dei cumuli adiposi duri e compatti.



Ora immagina una spugna: da bagnata è elastica ma mano a mano che si secca tende a diventare sempre più rigida, giusto?

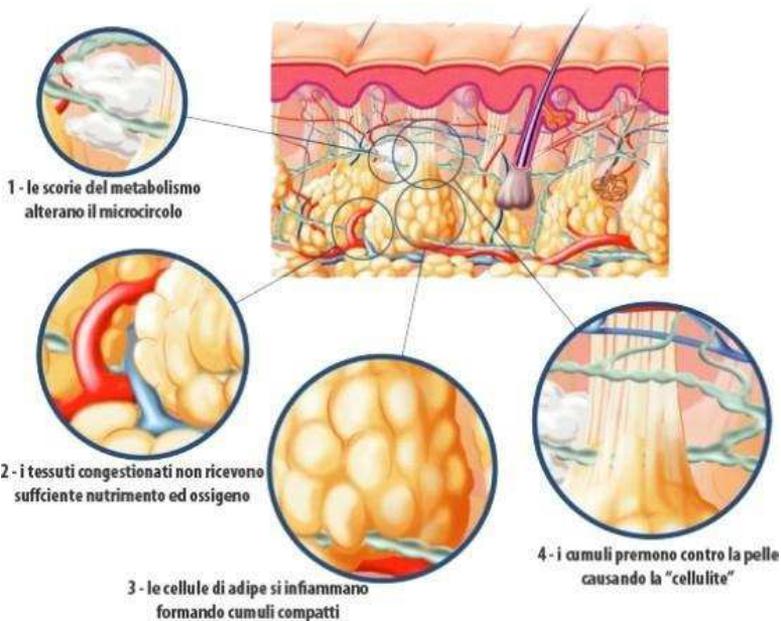
Ecco, questo è quello che succede al tessuto connettivale quando non è sufficientemente irrorato di sangue a causa dei problemi alla microcircolazione.

Quindi la situazione è:

- Gli adipociti raggruppati in cumuli duri e compatti circondati da collagene
- Il tessuto connettivale irrigidito e meno elastico

E quindi?

Quindi questi cumuli compatti tenderanno a “premere” contro il tessuto connettivale che, irrigidito, non potrà assorbirne la pressione... ed ecco il famoso effetto “a buccia d’arancia”.



Tutto nasce dal microcircolo!

Ora sai come si forma la cellulite e sai perché parliamo di un'inflammatione causata da un problema al microcircolo!

A questo punto abbiamo 2 strade da percorrere:

1. Prevenire i problemi al microcircolo: le cause principali delle problematiche alla microcircolazione sono fattori ormonali e stile di vita. Se sui fattori ormonali possiamo fare poco è vero che possiamo agire sullo stile di vita. Nei prossimi capitoli ti mostrerò come fare.
2. Aiutare il corpo a liberare i blocchi circolatori: è possibile ridurre i blocchi circolatori già in essere e donare nuovo nutrimento ai tessuti, sciogliendo i cumuli adiposi con un processo chiamato lipolisi e rendendo di nuovo elastico il tessuto connettivale. Anche in questo caso ti mostrerò come fare nei prossimi capitoli.

La cosa che da questo punto in poi del libro però vorrei che fosse chiara però, alla luce di tutto quello che ti ho detto, è che (come da titolo del paragrafo) tutto nasce dal microcircolo.

Ora ti spiegherò perché ignorare questa regola porta ai più grandi errori che le donne commettono nella lotta alla cellulite!