

*guida gratuita*

**Le 3 abitudini settimanali  
per passare dal *caos totale* ad  
un'alimentazione sana ed organizzata  
(più in fretta)**

**D&A**



Passare dalla confusione totale, dal non avere un obiettivo nella tua alimentazione ad ottenere il tuo stato di salute e forma ideale -- e' questa esattamente la strada che hai in mente di percorrere?

Ho il presentimento che in questo momento tu stia pensando "Assolutamente SI, Diana!" Beh, sono proprio contenta che tu stia leggendo queste righe.

C'era una volta, in un tempo non troppo lontano, in cui anche io avevo in mente lo stesso percorso per me stessa. Ricordo ancora quando guardavo le foto di altre ragazze in forma, sempre super organizzate in cucina, come se sapessero sempre in anticipo tutto cio' che dovevano fare. Io invece tornavo a casa da lavoro, aprivo il frigo e mangiavo la prima cosa che mi capitava, senza farmi troppe domande. Sapevo pero' che quel tipo di vita non avrebbe potuto garantirmi alcun tipo di benessere a lungo termine ed ero determinata nel fare la transizione dal punto in cui mi trovavo al punto in cui volevo essere...una persona in forma, felice, sana e soprattutto organizzata.

Oggi, dopo 10 anni, non solo ho raggiunto il mio piu' grande obiettivo insieme a tutti i benefici arrivati dopo aver preso il controllo sulla mia alimentazione, ma condivido proprio il percorso che ho fatto io con tutte le persone che desiderano intraprendere la stessa strada.

Ci sono 3 abitudini di base che mi hanno aiutata a raggiungere il mio obiettivo e sono certa che aiuteranno anche te nella transizione dal caos totale all'essere in grado di avere il controllo sulla tua alimentazione.

In questa guida ti parlero' proprio di queste 3 abitudini cosi potrai implementarle fin da subito nella tua routine settimanale.

Cominciamo!

# 01

## *Crea la tua salita verso il cambiamento, verso la crescita*



"Che significa?" Sicuramente dirai..

A me piace pensare a questa salita come ad una bolla che ogni persona crea per se e che non e' altro che l'insieme di tutto cio' che ci circonda e di cui nutriamo la nostra sfera interiore, i nostri pensieri, le nostre emozioni. Questa bolla pero' puo' essere protettiva se alimentata in modo corretto oppure distruttiva se noi ignoriamo cio' di cui la nutriamo.

La salita verso il cambiamento e verso la crescita (la nostra bolla) e' vero, non si puo' creare in un giorno solo. Ci vuole tempo e la volonta' di farlo tutti i giorni o per lo meno piu' volte alla settimana.

Bisogna diventare consapevoli dei propri pensieri, delle proprie parole e di cio' che le causa.

Ricorda che l'unica cosa sulla quale abbiamo davvero il controllo e' cio' che pensiamo, sia di noi stessi che degli altri.

Pensa a tutto cio' che leggi, ascolti, guardi ogni giorno. Pensa alle persone che frequenti. Ora chiediti in che modo tutto questo ti influenzi e soprattutto distingui cio' che ti influenza in modo positivo da cio' che ti influenza in modo negativo.

Magari pensi che tu abbia uno scudo abbastanza forte da non permettere a niente ed a nessuno di influenzarti, ma in fondo non e' cosi. Siamo esseri umani, siamo delle "spugne" e quindi assorbiamo tutto, anche inconsciamente.

## ***E quindi in cosa consiste quest'abitudine?***

E' importante arricchire la tua "bolla" ogni giorno con cose che ti stimolano, che ti ispirano a stare bene e a prenderti cura di te stessa/o. Questo non influirà soltanto su di te ma anche sul tuo rapporto con le altre persone. Credo fermamente che prima di stare bene e goderci la presenza degli altri dobbiamo imparare a stare bene con noi stessi.

Prima ancora di pensare al cibo ed alla cucina, io ho dovuto lavorare sodo nel costruire la mia bolla, nel nutrirla e farla crescere nel modo più giusto per me. Ho cominciato prima di tutto ad accorgermi di ciò a cui prestavo attenzione e che mi influenzava in modo negativo ed ora ti faccio un elenco dal quale potrai prendere spunto:

- Ho evitato di seguire persone che mi facevano sentire inferiore, che la mia vita fosse noiosa o che io non stessi facendo abbastanza.
- Ho limitato il tempo passato sui social ad ammirare la vita degli altri. Ho cominciato a dedicarmi di più alle attività che mi facevano stare bene come la musica e la fotografia. Il mio motto era diventato (e lo è tutto'ora) "Crea di più nella tua vita, consuma di meno ciò che fanno gli altri nella propria vita."
- Ho ignorato le persone negative e in disaccordo con le mie scelte. Ho imparato semplicemente ad ignorare i loro pensieri perché sapevo che la mia missione aveva uno scopo più grande.
- Ho chiuso gli occhi ed ho visualizzato tutto ciò che sono. Tutti noi siamo e facciamo abbastanza, ricorda che nessuno al mondo è perfetto ma siamo tutti unici.
- A fine giornata ho ripetuto a me stessa di essere fiera e grata di tutto ciò che ho fatto, che domani sarà un altro giorno e avrò nuove possibilità per fare di più e migliorare.

## ***Ma cosa c'entra tutto questo con mangiare in modo sano?***

Devi sapere che quando sei centrato con te stesso/a e con i tuoi valori, quando sei meno "inquinato/a" da ciò che ti circonda, improvvisamente riesci a vedere il tuo percorso in modo più chiaro.

Capisci il motivo per il quale vuoi cambiare alimentazione, perché vuoi perdere peso e perché vuoi diventare una persona migliore. E da quel momento non torni più indietro, diventi invincibile.



# 02

## *Impegnati verso il tuo obiettivo definitivo*



Ti diro' la verita'...sono una grandissima fan del porsi obiettivi ma soprattutto di raggiungerli.

Pensaci..come ti senti quando raggiungi un obiettivo? La tua autostima migliora e ti senti fiera/o di aver concluso qualcosa di importante per te. Ti senti utile.

Quando stabilisci il tuo grande obiettivo finale nella tua alimentazione, devi renderlo reale il piu' possibile ancora prima di raggiungerlo.

Quindi una volta stabilito devi avere chiari anche i micro obiettivi che devi mettere in pratica ogni giorno o almeno un paio di volte alla settimana per aiutarti a raggiungere l'obiettivo finale.

Come fare quindi?

**Scrivi i tuoi obiettivi:** in questo modo la tua mente non potra' vedere alcun ostacolo davanti e trovera' un modo per arrivare all'obiettivo. Scrivendo cio' che hai in mente e' il primo passo per rendere reali i tuoi pensieri.

**Parla dei tuoi obiettivi:** Se ci segui gia' avrai sicuramente notato che spesso condividiamo i nostri obiettivi pubblicamente e nonostante non sia facile, perche' automaticamente scatta la responsabilita' nei confronti delle persone, e' decisamente utile perche' ci aiuta ad essere motivati.

Quindi ti consiglio di fare la stessa cosa. Condividi i tuoi obiettivi con qualcuno (amici, partner.)

**Visualizza:** Oltre a scrivere i tuoi obiettivi devi soprattutto essere in grado di vederli spesso. Quindi scrivendo i tuoi obiettivi su dei post-it che andrai a posizionare in posti strategici come per esempio sullo specchio, vicino al computer o anche sulla porta del frigo, puo' essere molto efficiente.

### ***Ma cosa c'entra tutto questo con mangiare in modo sano?***

Beh, avere un obiettivo da raggiungere nella tua alimentazione e' fondamentale. Ma anche in generale, nella vita, porsi degli obiettivi puo' aiutarti a vivere una vita piu' appagata e completa.

L'obiettivo ti aiuta a capire in che direzione vuoi andare e quali sono i passi (micro obiettivi) che devi implementare per raggiungere il tuo desiderio.

Non pensare pero' che un obiettivo deve essere per forza grande, quasi irraggiungibile.

E' sufficiente cominciare con un obiettivo semplice come per esempio "voglio mangiare la verdura a foglia verde 3 volte a settimana" oppure "voglio mangiare senza glutine 4 volte a settimana".

E con questo esempio mi collego alla terza abitudine..

# 03

## *Mangia "senza..." almeno 3 volte alla settimana*



Questa è la \*singola\* cosa alla quale devi dare priorità ogni settimana se il tuo desiderio è quello di avere il controllo sulla tua salute attraverso l'alimentazione. Non che le altre 2 abitudini non siano importanti, ma è la praticità di quest'abitudine che la rende così efficiente.

Quando ho cambiato la mia alimentazione non ho agito in modo violento. Mi sono promessa di dare tempo al mio corpo ed alla mia mente di abituarsi alla transizione.

Sapevo che il mio cambiamento sarebbe stato a lungo termine, non una cosa temporanea e quindi mi sono posta dei micro obiettivi ogni settimana.

Cose davvero fattibili come per esempio "voglio mangiare pasti senza glutine 4 volte alla settimana".

"Voglio mangiare colazioni senza zucchero 3 volte alla settimana" e così via.

Dopo un po' di tempo le 4 volte sono diventate 5,6,7. Le 3 volte sono diventate 4,5,6 e così via. La mia mente si era abituata alla transizione ed il salto successivo è avvenuto automaticamente.

Ecco perché è importante fissare questi micro obiettivi estremamente pratici e facili da implementare nella vita di tutti i giorni.

Comincia per esempio dalla spesa. Uno degli obiettivi che mi ero fissata all'inizio (e tutt'ora lo faccio) era di non andare mai a fare la spesa con lo stimolo della fame. Prima di uscire di casa sgranocchiavo sempre qualcosa, una carota, dei semi oppure bevevo un bel bicchiere d'acqua.

Quando tornavo a casa rimanevo sempre stupita dall'aver resistito alle tentazioni mentre ero al supermercato. Fare la spesa senza lo stimolo della fame non solo aiutava il mio portafogli ma ovviamente in primis la mia salute.

Quante volte ti e' capitato invece di andare al supermercato senza una lista della spesa? Se non sai cosa ti serve finisci per riempire il carrello con qualsiasi cosa pensando "lo prendo perche' non si sa mai".

*Errore gravissimo.*

Quel "non si sa mai" indovina quando arrivera'? Esatto, mai.

E poi ti ritrovi il frigo e la dispensa piena di confezioni mai utilizzate, magari anche scadute (quindi sprechi), oppure ti senti costretta a consumarle perche' ti senti in colpa di aver speso soldi e ti dispiace buttarle.

Ecco, la lista della spesa risolve tutto questo.



Ricorda: sbagliare è sempre meglio che non cominciare proprio. La maggior parte delle abitudini che creiamo nella nostra vita sono difficili da sradicare. Il mio consiglio è quello di non caricarsi di troppe aspettative e troppe abitudini nuove da implementare, tutte allo stesso tempo, perchè c'è il rischio che succeda l'effetto contrario, cioè molli tutto ancora prima di iniziare.

Ecco perchè sono arrivata alla conclusione che queste 3 abitudini sono le uniche abitudini che bisogna implementare **per cominciare** perchè riescono a dare al nostro ecosistema il nutrimento giusto ed a prepararlo per le fasi successive.

Spero che questi consigli ti siano stati utili e che comincerai ad applicarli nella tua vita ogni settimana in modo da avvicinarti sempre di più verso il tuo obiettivo.

*"Essere depressi è un'abitudine; essere felici è un'abitudine; e la scelta spetta a te."*

*- Tom Hopkins*



# Chi siamo



Siamo Diana e Alessio e nel 2016 abbiamo dato vita al nostro progetto di videoricette per la dieta dei gruppi sanguigni.

Tutto è nato per puro caso, noi siamo due cantanti però appassionati di tante altre cose tra cui cucina, musica, fotografia, video. Nel 2014 ci siamo trasferiti in Canada e abbiamo iniziato ad organizzarci per seguire al meglio la dieta sperimentando nuovi piatti per variare i nostri pasti durante la settimana. Lì è nato tutto, le ricette, i video, le dirette di cucina, i nostri libri.

Dopo 5 anni vissuti in Canada siamo tornati in Italia per portare avanti la nostra passione, crescere il nostro progetto e condividere il più possibile la nostra visione sulla salute e sulla cucina.

Crediamo che si possa vivere bene nel proprio corpo, avere energia, perdere peso attraverso cibi semplici, gustosi e adatti al tuo gruppo sanguigno, senza fare la fame.

La dieta del gruppo sanguigno è più di una dieta e va oltre il conteggio delle calorie. È uno stile di vita e come tale va vissuta. Con le nostre ricette e corsi ti aiutiamo ad avvicinarti alla salute in modo divertente e sano proponendoti idee di piatti che possano ispirarti in questo percorso.

Crediamo che questo sia ciò che ti serva per affrontare questo stile di vita e siamo sicuri che ne trarrai soddisfazione. Con le nostre videoricette sarà tutto più facile, avrai tutto spiegato passo-passo così da non perdere nessun passaggio.

Puoi seguirci sul nostro canale [YouTube](#), [Instagram](#), sul [Sito Web](#) dove troverai tutti i nostri **libri**, [corsi](#) e **ricette** scritte e puoi unirti anche alla nostra community di oltre 20 mila persone all'interno del [gruppo Facebook](#) dove potrai chiedere consigli, condividere la tua esperienza e molto altro. Ti aspettiamo!

*Diana e Alessio*