

## Cosa devo fare per dimagrire?



A tante persone è capitato di chiedersi, ma cosa devo fare, da cosa devo partire?

Devi partire da te stesso...

Devi capire perché lo vuoi, a cosa ti porterebbe, che vantaggi ti darebbe...

Più gioia? Più soddisfazione? Più salute?

Se lo fai per tuo marito o per tua moglie, per i tuoi figli, per i tuoi amici ... non avrai mai la giusta motivazione, il giusto desiderio e allora sarà solo per pochi giorni e poi riemergerai tu come persona e sarà il fallimento, la delusione.

Ci devi credere, credere fino in fondo!

Non possiamo pensare che gli altri ci supportino in qualcosa in cui noi, per primi, non crediamo.

- **Chi mi dice che psicologicamente non sarà stressante?**

Nessuno! Lo sarà sicuramente perché cambiare delle abitudini, che fanno comodo, è sempre faticata!

- **Chi mi dice che poi fisicamente starò meglio?**

Se hai paura di pesarti e cerchi di evitare con cura quel momento, se odi guardarti allo specchio allora è sicuro che starai meglio! Ma se non sei sincero con te stesso, con chi dovresti esserlo?!

- **Chi mi comprerà i cibi giusti?**

Lo dovrai fare tu, è così che funziona! Ma c'è anche una buona notizia, tanti cibi non dovrai proprio comprarli: se non li compri non li hai a disposizione e se non li hai a disposizione non li mangi!

- **Come farò ad organizzarmi?**

Certo se parti in questo modo è sicuro, è matematico, non riuscirai mai a dimagrire! Ricorda che "volere è potere". Non devi partire con dubbi, ma con certezze!

- **Ma chi ha voglia di fare attività fisica, di andare a camminare?**

Beh poca gente, sicuramente! Soprattutto se si è stanchi o se fuori c'è freddo.

Nessuno ha detto che non è fatica!

Ma poi pian piano, diventerà un'abitudine e allora non sarà più così dura, perché lo farai in maniera automatica.



- **Mi potrei buttare sulla verdura!**

Sì certo quella è fondamentale, ma non fa certo i miracoli! Non può sostituire tutti gli altri alimenti, altrimenti il rischio è solo quello di perdere peso sulla bilancia, non di dimagrire.

- **La mia pelle perderà di tonicità e di elasticità?**

Si può succedere ma solo se lo fai male!

In realtà siamo davvero bravi a giustificarci a trovare delle scuse sempre e comunque, ma la cosa buffa è che lo stiamo facendo con noi stessi!!!

Dobbiamo avere il coraggio di guardarci allo specchio, dobbiamo avere il coraggio di guardare dentro di noi per capire che cosa vogliamo veramente ed anche di saper dire in alcuni momenti *“no grazie, adesso non mi interessa”* e non di lamentarci e basta!

Ma se invece crediamo nelle nostre possibilità, se pensiamo che è importante fare qualcosa per noi stessi e per una volta ci prendiamo un po' di tempo solo per noi ...cosa sarà mai?! Allora forse quello è il momento giusto!

Ma la motivazione ricorda è solo dentro di te, non lasciare che gli altri decidano per te!

Ti potranno consigliare, aiutare, criticare, provare a convincere, ma sei tu che lo devi volere e se lo vorrai davvero allora troverai l'energia, la forza, la volontà e quando i risultati arriveranno saranno tuoi, sarà tua la soddisfazione di dire *“ce l'ho fatta”*.

**ALLORA FIDATI, ALLORA SÌ CHE TI GUARDERAI ALLO SPECCHIO CON OCCHI DIVERSI E IL BENESSERE CHE PROVERAI SARÀ IL PREMIO PIÙ BELLO!**

Dr.ssa Federica Felicioni  
Biologa Nutrizionista  
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it  
www.sanoobiettivo.it

