

CURA METABOLICA

Quadro generale

Il principio di base della cura metabolica è modificare l'alimentazione con l'obbiettivo di attivare il metabolismo del grasso per perdere i chili dove solitamente il corpo non accede più.

La cura metabolica dura minimo 44 giorni. Se l'obbiettivo della cura è perdere peso, può essere prolungata fino ad aver raggiunto il peso ottimale.

La cura del metabolismo è una combinazione di una dieta specifica e dell'integrazione di integratori alimentari di alta qualità e di un sale attivatore per stimolare il metabolismo dei grassi.

La cura è suddivisa in 4 fasi:

- | | | |
|--------------------|---------------------|---|
| 1. Ingozzamento * | (durata: 2 giorni) | -> stimolare il metabolismo con tante calorie * |
| 2. Dieta* | (durata: 21 giorni) | -> nessun carboidrato, nessun grasso! * |
| 3. Stabilizzazione | (durata: 21 giorni) | -> nessun carboidrato! Integrazione di grasso |
| 4. Fase di testare | (durata: libera) | -> dieta libera. Monitorare il peso corporeo |

* fasi con il sale attivatore

L'obiettivo è quello di raggiungere una nuova consapevolezza corporea e di promuovere l'intelligenza corporea, cioè di imparare a capire cosa mi fa bene e cosa invece dovrei evitare di fare. Le origini della cura metabolica risalgono agli anni 60 e si basano sulla ricerca del Dr. Simeon, endocrinologo inglese, che sosteneva l'ipotesi che il sovrappeso era un disturbo del metabolismo e della regolazione di certi ormoni. Per questo motivo il sale attivatore è l'elemento centrale decisivo (lo riceverete da noi dopo aver ordinato gli integratori (vedi nostro shop online)).

La cura metabolica è il metodo più efficace per perdere peso rapidamente senza riprenderli. Gli uomini possono perdere dall'8 al 10% del loro peso corporeo e le donne da 6-8% in un mese, senza che la cute diventi flaccida e senza rischiare in una malnutrizione. Molte diete falliscono perché mettono a dura prova l'organismo dal punto di vista psicologico; come già accennato, in condizioni di stress l'organismo si dedica al cannibalismo energetico (= l'organismo demolisce se stesso, ad esempio la massa muscolare); per questo motivo l'apporto proteico viene notevolmente aumentato durante la dieta. Questo compensa gli effetti negativi e impedisce la disgregazione della massa muscolare. La somministrazione di antiossidanti permette che la cute rimane elastica e non flaccida. Infine l'integrazione di Omega 3 ed di bevande proteiche aiuta a passare questa cura metabolica con serenità e soddisfazione. Le bevande proteiche contengono il triptofano che è il precursore della serotonina; quest'ultima è l'ormone della felicità e della soddisfazione, quindi favorisce il sentimento di buon umore durante la fase dietetica.

Le fasi della cura metabolica

L'inizio

La cura inizia con **due giorni di "ingozzamento"**, vuol dire che si mangia il più possibile, non fino a raggiungere la sazietà, ma fino a quando non ce la facciamo più. L'obbiettivo è raggiungere il doppio delle calorie (da 4000 a 6000 Kcal) con dei pasti ricchi di grassi e carboidrati che in combinazione con il **sale attivatore** stimolano le cellule adipose e così iniziano ad attivare il metabolismo del grasso.

La dieta

Al terzo giorno si entra nella **seconda fase** della cura. Le calorie vengono ridotta a 500cal al giorno. Non si mangiano carboidrati, né zuccheri, dolci, pane, riso, patate ecc. Questa fase è priva di olio e grassi, e non si beve alcool o bevande zuccherate. **L'alimentazione consiste in solo verdure e proteine**, specificati una lista di spesa che vi verrà consegnata all'inizio della cura. Le proteine in combinazione con il **sale attivatore** gratificano il centro della fame del nostro cervello e quindi ci toglie la fame e la voglia di mangiare zuccheri. Questo attivatore sblocca il metabolismo. Questa seconda fase dura minimo 21 giorni o fino al raggiungimento del peso desiderato; si può prolungare senza problemi per più settimane o mesi alla sola condizione di sentirsi bene.

La fase di stabilizzazione

Poi si entra nella **terza fase** dove si comincia ad aggiungere gradualmente del grasso sotto varie forme (olio, noci, salmone, carne grassa), **senza attivatore**. A questo punto il corpo dovrebbe aver imparato nuovamente a metabolizzare il grasso e rimane ancora in "modalità" chetogenica. Dato che non si consumano carboidrati, il nostro corpo è costretto a cogliere l'energia dal grasso. Seguendo un'alimentazione ipocalorica, ad esempio con una differenza di 300-600cal dall'energia richiesta, si perdono ancora qualche chilo in questa fase, che solitamente dura 21 giorni, o a scelta anche di più.

La fase di test

Dopo si entra nella **quarta fase**, la fase di test, dove si inizia ad aggiungere moderatamente e nelle giuste proporzioni qualche pasto con dei carboidrati. È fondamentale controllare il peso settimanalmente. Una variabilità di un chilo in più o in meno nell'arco di 2-3 settimane è normale. Comunque l'obbiettivo è di mantenere il peso raggiunto. La fase di test dura più mesi. Si consiglia di attenersi ad una dieta mediterranea di tipo LOGI®.