

PUNTI CHIAVE DEL METODO CALMA®

Il metodo per Cambiare Alimentazione partendo dalla correzione delle abitudini disfunzionali

di *D.ssa Leslye Pario*

UUID: e33d974aae13e4d877477d51d8bafdc4

Editore: ScribaEpub - <http://www.scribaepub.info>

Sommario

In questo e book ti spiego cos'è il Metodo Calma®, quali sono i punti chiave della mia filosofia e ti guido attraverso una serie di domande molto semplici per attuare i tuoi primi cambiamenti

Il presente eBook è tutelato dalle leggi sul copyrights.

© 2017 2017 Leslye Pario. Tutti i diritti sono riservati

Questo eBook è stato prodotto con ScribaEpub - www.scribaepub.info

PUNTI CHIAVE DEL METODO CALMA®

Leslye Pario



gli eBook di



i punti chiave
del metodo C.A.L.M.A.®

CHI SONO



Dottorssa Biologa Nutrizionista iscritta all'Albo dei Biologi Sez. A 061571, autrice del libro [La Mela del peccato, Il ruolo dell'alimentazione per la prevenzione e cura dei tumori](#) e coautrice del libro [Prodotti Naturali fai da te](#) e di numerosi e book.

Da alcuni anni con il metodo C.A.I.M.A.® aiuto le persone nel cambiamento di abitudini alimentari: attraverso una sana alimentazione che dona al corpo energia e vitalità, il coaching ed un lavoro di crescita personale profondo, in modo da rendere il cambiamento duraturo e radicato nel tempo.

Non è una dieta! E' mangiare sano.

Tengo corsi di crescita personale ed educazione alimentare per privati, associazioni ed aziende.

Fin da bambina mi ha appassionato il tema della corretta e sana alimentazione, grazie agli insegnamenti dei miei nonni, che tutte le mattine d'estate mi portavano con loro in campagna a raccogliere le verdure che avremmo poi cucinato a pranzo.

La mia missione è quella di insegnarti un'alimentazione e una nutrizione corretta e sana, privilegiare l'agricoltura biologica e a Km zero, il rispetto l'ambiente in cui vivi, facendo tuo il concetto che DIETA non deve significare "sacrificio per dimagrire", ma che sia necessario inserirlo in un contesto più ampio, ovvero CORRETTO STILE DI VITA, nel quale oltre all'alimentazione rientrano anche altre abitudini, quali l'attività fisica, le relazioni interpersonali, la cura della persona, il tempo per te stesso, la gestione dello stress e delle emozioni negative....

Spesso un'alimentazione scorretta, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, comporta un senso di disagio con gli altri, pigrizia, diminuzione dell'energia e della vitalità.

Con l'esperienza e con un lavoro su me stessa che dura da più 15 anni mi sono resa conto che l'alimentazione è una parte importante nella crescita individuale e il coaching è di grande aiuto nel cambiamento.

E' importante quindi sostenerti durante tutto il cammino, spesso lungo e noioso, non privo di ostacoli e perdita di motivazione.

Per fare questo mi avvalgo anche di conoscenze in naturopatia e di diversi metodi quali Heal Your Life®, Tutta un'altra vita® e Yoga della Risata®.

SEI PRONTO/A?

Il Mio Percorso

- Laurea triennale in Scienze della Nutrizione presso la Facoltà di Farmacia all'Università di Urbino "Carlo Bo" con votazione 110/110 e lode nel luglio del 2005. Tesi di Laurea "Alterazioni biochimiche ed endocrine nell'anoressia nervosa"
- Stage pratico nel Centro Disturbi del comportamento Alimentare dell'Ospedale di Santa Corona a Pietra Ligure.
- Corso di specializzazione in clinica psicoanalitica di anoressia-bulimia e obesità presso l'ABA di Milano nel 2006.
- Laurea Magistrale in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia con votazione 110/110 e lode nel febbraio del 2007. Tesi di laurea "Modificazioni Fisiologiche e Fabbisogni Nutrizionali in Gravidanza"
- Master di II livello in Alimentazione ed educazione alla Salute presso l'Università degli Studi di Bologna 2012/2013 con tesi "Il Ruolo dell'Alimentazione nella Prevenzione e Cura dei Tumori"
- [Libera Università di crescita evolutiva](#) a Dozza con Lucia Giovannini e Nicola Riva
- Master Programmazione NeuroLinguistica e Neuro-Semantica (ISNS)
- Insegnante certificata [HEAL YOUR LIFE® - Louise Hay](#) e [TUTTA UN'ALTRA VITA® - Lucia Giovannini](#)
- Basi fondamentali di [naturopatia](#) presso Istituto Rudy Lanza
- Iscrizione all' [Albo dei Biologi](#) Sez. A matricola 061751
- Seminario di Formazione LifeStyleSeminar per la diffusione del metodo di Colin Campbell "The China Study"
- Leader di Yoga della Risata®

Per qualsiasi domanda puoi mandarmi una mail a

leslyepario@gmail.com e iscriverti al gruppo su [Facebook](#) e al canale [Telegram](#) e [YouTube](#)

CONDIZIONI D'USO

Le indicazioni fornite in questo eBook hanno natura generale e sono pubblicate a scopo di aiuto e divulgativo, pertanto non possono sostituire in alcun modo il parere di un medico.

Questo documento non deve essere considerato come sostituto di una visita o di una consultazione medica con personale specializzato e qualificato.

Per percorsi personalizzati è bene rivolgersi ad un professionista del settore come medico, nutrizionista, psicologo etc.

Il lettore di questo e book è dunque responsabile per le sue azioni.

E' proibita qualsiasi genere di divulgazione o modifica del seguente e book se non previo accordo con la D.ssa Leslye Pario.



CHE COS'E' CALMA®

Quante volte hai pensato: "è ora di mettermi un po' in riga"; "da domani mi metto a dieta"; "voglio perdere 10 Kg in un mese".

Questi pensieri non portano ad un dimagrimento duraturo, in quanto sono collegate all'idea di dover fare grossi sacrifici, non vedendo, quindi, l'ora di "finire" la dieta.

Tutto inizia, perciò, da come e cosa pensi, da come la vedi, e come ti senti all'idea di fare una dieta.

Rifletti un secondo: soltanto al pensiero di incominciare una "dieta" ti senti immediatamente triste. Quindi ti domando: "come puoi essere felice se mangi in modo triste?"

Prima di tutto è necessario cambiare il significato che dai alla parola DIETA!!!

Cambia-Ali-Mente-Azione®, con un percorso a 360° che coinvolge mente-corpo-vita.

Quando una persona arriva da me dicendomi: "Voglio mettermi a dieta" la prima cosa che faccio, se vuole, non è quella di dargli un programma alimentare personalizzato, è piuttosto cercare di capire come mai spontaneamente non riesce ad alimentarsi in maniera corretta.

E' quindi importante oltre ad un diario alimentare, capire le abitudini, gli errori commessi spesso inconsapevolmente e gli stati d'animo associati ai pasti.

Questa è stata un'esperienza che ho maturato durante il corso della mia carriera da nutrizionista e attraverso i corsi di crescita personale a cui ho partecipato.

Ciò che mi ha spinto a dare "qualcosa" in più è stato proprio il fatto che, nella maggior parte dei casi, una volta che la persona in questione aveva raggiunto il peso desiderato, dopo circa un anno tornava da me leccandosi le ferite e avendo ripreso tutto o quasi tutto il peso perso.

Le frasi di rito erano: "all'inizio sgarravo e non ingrassavo, poi ho perso il controllo", "stavo così bene quando ero dimagrito... non capisco come mai ora non riesco più a mettermi in riga", "ho preso 5 Kg, voglio tornare come l'anno scorso".

E ben difficilmente riuscivano a perdere il peso riacquistato, in quanto si sentivano frustrati dall'idea "fare sempre sacrifici", di "stare sempre a dieta".

Per questo motivo mi sono resa conto che un semplice "programma alimentare personalizzato" con tanto di menù giornaliero, all'inizio poteva essere utile per imparare il modo di alimentarsi, ma in seguito non sarebbe bastato più.

Non si può essere legati per una vita ad uno "schema", ed il fatto di non seguirlo, anche solo per un pasto, faccia nascere un senso di colpa anormale!

Quante volte mi sono sentita dire ai controlli: "Dottoressa non ho fatto la brava, non ho seguito bene il programma" quando magari lo sgarro era stato un pezzo di pane al posto dei cracker, o una verdura diversa da quella indicata.

Certo, dal punto di vista del cliente era uno sgarro, ma in realtà quanto grave se valutato da

un altro punto di vista?

Eppure il senso di colpa era talmente grande che spesso non si presentava neanche agli appuntamenti perché non aveva perso peso.

Ma chi sono io per giudicare? Io sono qui per aiutarti, non per dare un voto in base a quanti Kg prendi o perdi. So bene che i programmi funzionano, per cui è molto importante presentarsi alle visite quando non si perde nulla, quando si ingrassa. Solo in questo modo posso aiutare a migliorare, posso fornire degli strumenti per gestire al meglio le situazioni della vita.

Parto da un presupposto della PNL che afferma che NON ESISTE FALLIMENTO, MA SOLO FEEDBACK, i nostri nonni dicevano invece SBAGLIANDO SI IMPARA.

E' proprio così.

E per chi dice:"IO SONO COSI' NON CI POSSO FARE NIENTE... NON NE SONO CAPACE...."

Rispondo con un altro presupposto che è: OGNUNO DI NOI HA DENTRO TUTTE LE RISORSE PER ACCEDERE AL MONDO, BISOGNA SOLO IMPARARE AD USARLE.

Per cui il metodo CALMA® è un metodo personalizzato in base alle esigenze, che comprende un supporto nutrizionale, un supporto emotivo e comportamentale, basato sui concetti della PNL e della NEUROSEMANTICA, sugli insegnamenti di Louise Hay e sulla mia esperienza.

Il metodo CALMA serve per correggere le TUE abitudini disfunzionali a piccoli passi, trasformando il significato che attribuisce al termine DIETA, da sacrificio a BENESSERE.



Youtube video

[Cambia Vita con Calma® Leslye Pario](#)

Durata: 00:08:15



Youtube video

[Testimonianza di Roberto sul metodo Calma®](#)

Durata: 00:01:32

CIO' IN CUI CREDO

Lo scopo di questo eBook è quello di spiegarti ciò in cui credo, quali sono le basi del metodo e iniziare già da subito a portare cambiamenti positivi nella tua vita.

Vediamoli insieme

1. **A PICCOLI PASSI OTTIENI GRANDI RISULTATI**
2. **OGNI MOMENTO E' UN NUOVO INIZIO**
3. **C'E' SEMPRE UN MODO**
4. **CONCENTRATI SU QUELLO CHE RIESCI A FARE E NON SU QUELLO CHE ANCORA NON FUNZIONA**

A PICCOLI PASSI OTTIENI GRANDI RISULTATI

Nel suo libro "[Microsoluzioni](#)" Caroline Arnold spiega in maniera chiara e a mio avviso efficace e funzionale ciò che già da anni utilizzo nelle mie visite con i clienti.

Ti sei mai posto ad inizio anno degli obiettivi? Dei propositi del tipo: "Da quest'anno dimagrirò, smetterò di fumare, farò regolarmente attività fisica?"

Io sì, tante volte, ma poi dopo il primo, o il secondo mese al massimo al primo impedimento lascio andare tutto sgridandomi e ritornando alle vecchie abitudini.

I grandi propositi, quelli del nuovo anno, cose del tipo "Vado in palestra tutti i giorni", "Mi metto a dieta e perdo 10 Kg" "Da quest'anno sarò molto ordinato e produttivo" hanno un fallimento nell'80% dei casi.

Questo avviene perché riguardano COSA facciamo e non CHI siamo.

Mi spiego meglio.

Quando cerchi di modificare drasticamente un tuo comportamento, che sia l'approccio all'alimentazione, al riposo, all'attività fisica, alle relazioni etc, agisci direttamente sulle tue azioni spesso spinto da una forte motivazione iniziale che si esaurisce non appena non riesci a portare avanti anche solo per una volta quello che ti eri imposto di fare.

Uno studio del 2000 di Mark Muraven e Roy Baumeister sulle dinamiche della forza di volontà ha dimostrato che l'autocontrollo è una risorsa che si esaurisce ogni volta che si resiste ad una tentazione.

Nel loro libro *Volere è Potere* Roy Baumeister e John Tierney hanno riportato, tra gli altri, i risultati di uno studio molto interessante sulle dinamiche della regolazione della forza di volontà.

Due gruppi di donne furono sottoposte alla visione di un film strappalacrime. Al primo gruppo fu chiesto di tenere a bada le emozioni, cercando di rimanere il più neutrale possibile, mentre al secondo gruppo fu chiesto di esternare liberamente le emozioni provate.

Dopodiché ad entrambi i gruppi fu chiesto di assaggiare e valutare vari tipi di gelato.

Il risultato è stato che il gruppo di donne che aveva dovuto reprimere le emozioni ne ha consumato il 50 % in più di quello che aveva potuto esternarle liberamente.

Il primo gruppo infatti ha dovuto esercitare più autocontrollo del secondo, facendo esaurire prima la forza di volontà.

Quindi il dover prendere decisioni in continuazione fa esaurire la forza di volontà, anche esercitare autocontrollo è una forma di presa di decisione e alla fine della giornata ti lascerà con meno forza di volontà.

Sorprendente è anche la scoperta che la forza di volontà è dipendente dalla concentrazione di glucosio nel sangue, e quindi il dover prendere decisioni difficili, controllare le emozioni, resistere alle tentazioni esaurisce gli zuccheri. Alcuni studi dimostrano infatti che le persone che consumano bevande o cibi zuccherati riescono a non esaurire la forza di volontà o a ripristinare le scorte.

Con questo ovviamente non ti sto dicendo di consumare più zuccheri per avere più forza di volontà!!!

Il procedere a piccoli passi pre-stabiliti ti permette di non fare troppa fatica e trasformare piano piano le tue abitudini radicate da anni.

Un piccolo passo ripetuto nel tempo diventa un'abitudine, e così come hai costruito e solidificato le tue abitudini attuali così ne puoi costruire e solidificare altre. So già che potresti pensare: "Io sono fatto così, questo è il mio carattere, sono troppo vecchio."

Bene, se continui a pensare in questo modo non arriverai a nulla.

Le tue abitudini sono il frutto di comportamenti ripetuti nel tempo che via via si sono consolidati e sono diventati percorsi neurali preferenziali che il tuo cervello mette in atto facilmente.

Ricordi quando hai imparato a guidare? All'inizio era difficile coordinare tutti i movimenti (frizione, marcia, frecce...) e ora non devi neanche più pensarci, basta salire in macchina e subito si inserisce il pilota automatico (almeno spero 😊)

Sconvolgere le abitudini costa fatica, fa paura e anche se razionalmente sai che starai meglio molto spesso è più facile tornare al pilota automatico..

E' così che al mattino è più facile dirigersi al bar e ordinare un cappuccino e brioche, piuttosto che preparare a casa una colazione sana.

E' più facile prendere un pezzo di pizza al volo a pranzo, che preparare un pasto sano la sera prima da portare in ufficio.

E' più facile cucinare sempre le stesse cose, che sperimentare ricette nuove.

E' più facile sedersi sul divano, che camminare mezz'ora dopo il pranzo.....

Più grande è il cambiamento e maggiore è la resistenza che emerge.

Ma ricorda: PIU' GRANDE E' LA FATICA CHE FAI A ROMPERE UNO SCHEMA E PIU' GRANDE E' IL SUCCESSO CHE RAGGIUNGERAI UNA VOLTA ROTTO!

Io per esempio faccio molta fatica a masticare lentamente. So benissimo che masticare lentamente ha un sacco di risvolti positivi, per cui anche se riesco a farlo 1 volta su 3 continuo a mantenere fede al mio microproposito perchè so che una volta "automatizzato" mi sentirò meno gonfia e digerirò meglio!

Caroline L. Arnold nel suo libro [Microsoluzioni](#) scrive

"Il microproposito ha lo scopo di correggere una particolare attività guidata dal pilota automatico e non richiede grande forza di volontà... La chiave per una trasformazione duratura è non correre o forzare le tappe ma coltivare il cambiamento con determinazione e pazienza... I micropropositi inoltre si concentrano sul fare, non sull'essere. L'essere diversi da come si è segue, e non precede, l'azione deliberata."

Una dieta drastica, pesata e misurata, divisa in giorni in cui le abitudini alimentari sono completamente diverse da quelle del soggetto cerca di modificare l'essere in maniera drastica e forzata, sottopondendo la persona ad un forte autocontrollo per resistere alle

tentazioni.

Il metodo dei piccoli passi invece arriva a modificare l'essere attraverso la concentrazione sul fare

e tanti fare fare fare andranno a creare un nuovo essere!

Quali sono le tue abitudini che incidono maggiormente e in maniera negativa sulla tua salute? (questa domanda ti servirà poi per rispondere a quella successiva)

.....
.....
.....
.....

Quali sono i tuoi piccoli passi facili che decidi di fare da ora per migliorare la tua alimentazione e la tua forma fisica? (scrivine non di più di 2)

N.B. E' importante che il piccolo passo sia SEMPLICE e FATTIBILE

1.
2.



Youtube video

[Cambia Vita Con Calma 1 Puntata 27](#)

Durata: 00:07:12

OGNI MOMENTO E' UN NUOVO INIZIO

LA CRISI SECONDO ALBERT EINSTEIN da "IL MONDO DA COME IO LO VEDO" 1931

"Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose.

La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perchè la crisi porta a progressi.

La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura.

E' nella crisi che sorge l'inventiva, e scoperte e le grandi strategie.

Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato.

Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà, violenta il suo stesso talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni.

La vera crisi è la crisi dell'incompetenza.

L'inconveniente delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni e vie di uscita.

Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta gonia.

Senza crisi non c'è merito.

E' nella crisi che emerge il meglio di ognuno, perchè senza crisi tutti i venti sono lievi brezze.

Parlare di crisi significa incrementarla, e tacere nella crisi è esaltare il conformismo.

Invece, lavoriamo duro.

Finiamola una volta per tutte con l'unica crisi pericolosa, che è la tragedia di NON VOLER LOTTARE PER SUPERARLA."

Quante volte ti è capitato di cadere, di scivolare o di sgarrare in una dieta venendo meno alle regole?

E quante volte ti sei detto: "Ecco non sono riuscito" "Anche questa volta è andata male" "Ho sgarrato una volta, ormai ho rovinato tutto e tanto vale sgarrare di nuovo" e magari rovinare tutto?

Cadere è normale, fa parte della vita che è fatta di alti e bassi, di crisi più o meno passeggere.

Quando ti trovi nel momento di crisi hai due scelte: continuare a cadere perdendo la fiducia in te stesso, oppure sviluppare RESILIENZA. E' in tuo potere, infatti, decidere quanto durerà il periodo di crisi.

In psicologia la RESILIENZA è la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici.

E questa abilità non e' riservata a pochi eletti, si trova invece in ognuno di noi, la cosa importante è imparare ad usarla.

Ripensando al tuo passato sono sicura che hai affrontato una difficoltà e ne sei uscito vincitore e più forte.

Come sarebbe se ogni volta che ti trovi di fronte ad una caduta, invece di colpevolizzarti e perdere la fiducia, iniziassi a chiederti "Cosa c'è qui per me?" "Cosa posso imparare da questo?" "Quali nuovi insegnamenti mi sta dando la vita in questo momento?"

Come sarebbe se cominciassi a pensare che tutte le nostre cadute sono semplicemente degli insegnamenti?

Come scrivo nel mio libro [La Mela Del Peccato](#) la mia guarigione è iniziata nel momento il cui sono passata dallo stato di VITTIMA di una situazione allo stato di PROTAGONISTA.

La vittima infatti subisce la situazione, mentre il protagonista la prende in mano e cerca di cambiarla.

Quando cadi inizia a ripeterti "OGNI MOMENTO E' UN NUOVO INIZIO" e fatti due domande

- 1) Cosa posso fare per migliorare?
- 2) Come mai è avvenuta questa caduta?

Se trovi il motivo della caduta puoi prevenire quella successiva.

Ad esempio se ti accorgi di essere troppo stressato e mangi per stanchezza sarà necessario rallentare, trovare dei momenti per te stesso qualche ora alla settimana o un po' di tempo ogni giorno.

Se il problema è il tempo sarà necessario riorganizzarlo in base alle tue priorità.

COME CE LA FANNO GLI ALTRI CE LA PUOI FARE ANCHE TU!

L'UNICO VERO FALLIMENTO E' MOLLARE!

Cosa puoi fare per migliorare oggi?

.....

.....

.....

.....

Quale strategia utile puoi usare per prevenire la prossima caduta?

.....

.....

.....

.....



Youtube video

[OGNI MOMENTO E' UN NUOVO INIZIO](#)

Durata: 00:05:29

C'E' SEMPRE UN MODO

Questa è una citazione che mi ha cambiato la vita.

L'ho scoperta in un video corso di JOE VITALE, un autore di fama internazionale, regista, compositore e tanto altro.

E pensate che Joe Vitale nel 1970 era un senza tetto, non aveva nulla, e dormiva nelle biblioteche pubbliche e nelle stazioni degli autobus.

Quello in cui ha continuato a credere ogni singolo giorno, anche quando le situazioni della vita e le persone erano controdi lui, erano i suoi sogni.

Un'altra conferma del fatto che i limiti che ti dai sono SOLO nella tua mente.

Le persone di successo infatti non sono persone più fortunate delle altre, semplicemente hanno fiducia, riescono a cogliere opportunità dove gli altri vedono solo problemi e quando cadono (si cadono anche loro) si rialzano perchè sanno che fuori dal tunnel c'è sempre la luce, e una luce ancora più splendente.

Come sarebbe se di fronte ad una difficoltà o uno stallo nel tuo dimagrimento invece di perdere le speranze iniziassi a pensare "C'E' SEMPRE UN MODO, LO TROVERO", magari non a caso stai leggendo questo e book.

Come ho trattato nel capitolo OGNI MOMENTO E' UN NUOVO INIZIO, è proprio la necessità che ti spinge ad essere creativo e rimboccarti le maniche. Trovare soluzioni laddove prima pensavi fosse impossibile farlo.

Come fare?

Intanto è importante CREDERCI ed avere fiducia. Il come arriverà da sè.

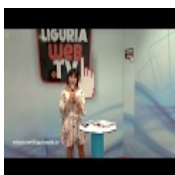
L'unica credenza che rende impossibile qualcosa è appunto credere che sia impossibile.

Ed è naturale che se credi che sia impossibile non ti muoverai nemmeno per provarci!

Ricorda che l'unico vero fallimento è mollare.

E dopo essere caduto, ripetiti:

"Ogni momento è un nuovo inizio - C'è sempre un modo - Ce la faccio - Come ce la fanno gli altri posso farcela anche io!"



Youtube video

[Cambia Vita Con Calma 1 Puntata 28](#)

Durata: 00:04:31

CONCENTRATI SU QUELLO CHE RIESCI A FARE E NON SU QUELLO CHE ANCORA NON FUNZIONA

Devo alzarmi prima la mattina....

Devo mangiare più verdura....

Devo bere più acqua....

Devo masticare lentamente...

Come insegna Louise Hay il DEVO è un termine che andrebbe cancellato dal tuo dialogo interno. Cosa succede nel momento in cui ti dici troppi "devo"?

Succede che la tua parte emotiva "non vuole DOVERE" " bensì vuole VOLERE"

Ed è per questa ragione che quando stabilisci un piccolo passo è importante che tu voglia farlo, altrimenti quello che percepirai sarà un senso di costrizione.

E nell'alimentazione non ci DEVONO essere costrizioni, ma solo scelte.

Il devo è collegato a una forzatura, a una rinuncia. "Non devo mangiare la cioccolata" "Non devo mangiare troppo" "Devo fare più movimento"

Per avere successo è necessario trasformare la RINUNCIA in SCELTA

"Voglio mangiare sano perchè mi dà salute ed energia"

"Voglio ascoltare i messaggi del mio stomaco perchè è lui che sa la quantità di cibo di cui ho bisogno, mi fido"

"Voglio muovermi perchè mi fa stare bene e mi aiuta ad avere pensieri più positivi e più idee"

Le scelte che fai, perchè abbiano successo devono essere collegate ad una motivazione più alta, e spesso il dimagrimento non è sufficiente.

Per intenzione più alta intendo ad esempio che stare bene è importante perchè ti fa vivere meglio con te stesso e con gli altri, migliorano le tue relazioni, la tua produttività sul lavoro, le tue finanze. Puoi migliorare la tua vita a 360° con CALMA® cambiando i tuoi pensieri e migliorando il modo in cui ti nutri.

CIBO VIVO E SANO = CORPO E MENTE VIVI E SANI

Quindi dopo aver stabilito i tuoi piccoli passi e aver eliminato i DEVO, sarà più semplice concentrarti sui passi che riesci a fare e se ancora qualcosa non riesci.... PAZIENZA!

Cambia il modo, oppure semplicemente hai deciso di fare troppe cose insieme che non riesci a gestire.

Se i tuoi piccoli passi ad esempio sono:

- Bere 4 bottigliette di acqua al giorno
- Aggiungere una porzione di verdura ad ogni pasto
- Evitare qualsiasi tipo di zucchero e dolcificante
- Camminare 1/2 ora al giorno

Riesci tranquillamente a bere e aggiungere la verdura, e non altro, invece di colpevolizzarti continuamente e sgridarti, concentrati su ciò che riesci a fare, pensa magari al mese precedente in cui neanche bevevi e la verdura era ancora una sconosciuta.

Pensa a questo, il rischio altrimenti è quello di minare la tua autostima e mollare anche quello che funziona. L'energia va dove dirigi l'attenzione. Per questo motivo in generale se ti concentri sul fallimento e sulla scarsità sarà quello che si verificherà.

Sii grato per i passi che riesci a fare, concentrati su quelli e per gli altri fai il meglio che puoi, non colpevolizzarti.

Nel metodo CALMA® non devono esistere i sensi di colpa, meglio trasformarli in spinta al miglioramento con la domanda "Cosa posso fare per migliorare?"

E' importante anche non trasformare questi punti chiave della mia filosofia in SCUSE! Questo può essere il rischio. Per cui attento a non cadere in questa trappola.

Con CALMA® non significa modalità RIMANDITE o SCUSITE!



Youtube video

[Cambia Vita Con Calma 1 Puntata 29](#)

Durata: 00:05:17

PER INIZIARE...

Come ho già scritto il metodo CALMA® è un metodo personalizzato in base alle esigenze.

Tuttavia nella mia pratica ci sono alcuni piccoli passi che posso suggerire perchè molto molto utili e comuni tra i miei pazienti.

Si tratta di passi semplici ma non scontati!

Sono sicura che sai che è importante bere: "Riesci a bere 4 bottigliette di acqua al giorno?"

Sono sicura che sai quanto è importante la verdura: "Ne mangi almeno 200 gr ad ogni pasto?"

Infatti credo che tu sappia benissimo cosa ti fa bene e cosa è importante, ma dal sapere al fare c'è un divario notevole.

Quello che ti chiedo adesso è di fare un bella TABULA RASA di tutto quello che hai imparato finora e di tutti i tuoi DEVO e di iniziare dalle **2 cose più semplici** tra i passi qui sotto descritti.

Mettili in pratica per 28 giorni, ricordandoti dei punti chiave, e se un giorno ti dimentichi o cadi PAZIENZA, e ricomincia i 28 giorni.

Solo con la PRATICA costante puoi trasformare i nuovi comportamenti in abitudini consolidate.

PICCOLI PASSI

1. EVITARE QUALSIASI TIPO DI ZUCCHERO, DOCLIFICANTE E ADDITIVO CHIMICO: leggi gli ingredienti in etichetta (puoi scaricare dal mio sito l'[EBOOK per imparare a leggere le etichette](#)).
2. [CREA UN AMBIENTE FAVOREVOLE IN CASA](#)
Fai una bella pulizia dei cibi no e che contengono in etichetta zuccheri e troppi additivi e conservanti.
3. [AGGIUNGI UNA PORZIONE DI VERDURA AD OGNI PASTO](#)
Per porzione intendo almeno 200 gr, questo aiuterà il dimagrimento, la salute intestinale, la vitalità, l'energia e ti farà sentire più sazio a lungo.
4. [BEVI ALMENO 4 BOTTIGLIETTE DI ACQUA AL GIORNO](#)
L'acqua è indispensabile per accelerare il metabolismo e sentirti più energico, spazzare via le tossine accumulate.
5. BEVI UN BICCHIERE DI ACQUA CON 1/2 LIMONE SPREMUTO APPENA TI ALZI AL MATTINO
E' depurativa, alcalinizzante e aiuta le funzioni intestinali.
6. [SOSTITUISCI I CARBOIDRATI RAFFINATI CON CEREALI INTEGRALI](#)
Pane, pasta, pizza, focaccia con pane integrale, pasta integrale e ancor meglio cereali come riso integrale, rosso, nero, orzo, farro, segale, sorgo, etc....
7. MUOVITI ALMENO 1/2 ORA AL GIORNO
Trova il modo per fare più movimento, magari parcheggiando l'auto più distante dal luogo di

lavoro, fare le scale al posto che prendere l'ascensore, una breve passeggiata dopo pranzo e dopo cena aiuta a digerire, qualsiasi cosa va bene.

8. [MASTICA ASSAPORANDO E GUSTANDO](#)

La masticazione è fondamentale per una buona digestione, per sentirti meno gonfio, per dimagrire, ti sentirai sazio prima e ridurrari naturalmente le porzioni. Cerca di percepire il sapore in ogni cibo che introduci, qualsiasi esso sia, passando dal mangiare solo con gli occhi, al mangiare con il gusto e l'olfatto.

9. [DORMI ALMENO 7- 8 ORE PER NOTTE](#)

In questo modo ridurrari lo stress, aiuterai i processi di deacidificazione del corpo che avvine di notte, così come il dimagrimento e la lucidità mentale.

10. [DISCONNETTITI](#)

Fai un giorno di digiuno dal web e dai social, in questo modo ricaverai un sacco di tempo a tua disposizione e ridurrai i livelli di stress.

COME CONTINUARE

Ti ringrazio di aver scaricato questo e book.

Ti ringrazio per avermi dato fiducia.

Ringrazio tutti coloro che stanno seguendo il metodo e che stanno cambiando la loro vita.

IL TUO SUCCESSO E' IL MIO SUCCESSO!

Ti è piaciuto questo e-book? Vuoi approfondire questi temi?

Vuoi saperne di più sull'alimentazione sana e sul come gestire l'area emozioni-cibo?

Vuoi imparare ad amarti ed ascoltarti?

Vuoi imparare a ritagliarti un momento per te?

Vieni ai [corsi Believeit](#) o prenota [una visita con me anche on line!](#)

Nei corsi e negli incontri individuali riuscirai a trovare quegli strumenti da mettere in pratica per vivere meglio la tua vita attraverso il cambiamento di alimentazione.

Nei corsi di gruppo il valore aggiunto è quello di incontrare persone con i tuoi stessi obiettivi, le tue stesse difficoltà e renderti conto che non sei solo!

Per informazioni ed iscrizioni

www.leslyepario.com. - www.believeit.it

info@believeit.it

3478820497

E RICORDA

A piccoli passi ottieni grandi risultati!

Un passo alla volta credendoci sempre!

SEGUIMI SU



I MIEI LIBRI

LA MELA DEL PECCATO

Leslye Pario



"La Mela del Peccato non è solo un libro di consigli utili per uscire dal tunnel della bulimia. E' anche e soprattutto **una storia di vita piena di coraggio e di verità**. E' una storia intensa che parla direttamente al cuore. E' una storia di guarigione. Perché è dal cuore che parte il cambiamento evolutivo.

Mentre racconta la sua storia, Leslye ci accompagna in punta di piedi nel suo mondo. Ed è lì che insieme a lei scopriamo **l'importanza di prenderci la responsabilità della nostra vita smettendo di incolpare gli altri di tutte le nostre sventure**, impariamo a prendere per mano il nostro bambino interiore e percepiamo la dolcezza che scaturisce da questo incontro magico, respiriamo la libertà prodotta dal perdono, viviamo il potere dell'accettazione, sentiamo la forza che emerge quando finalmente abbiamo il coraggio di comunicare i nostri bisogni.

Questa storia ci porta anche attraverso l'esperienza della ricaduta, così umana e al tempo stesso così temuta. Ed è proprio la ricaduta che ci insegna che **il potere di rialzarsi è dentro di noi**. E non è solo in alcuni di noi. E' in ognuno di noi. Ognuno di noi, se lo vuole, può cambiare la propria relazione col cibo e più in generale la propria vita.

E tutto questo pian piano ci porta verso la vera trasformazione: la consapevolezza che non esistono comportamenti "cronici" a meno che non siamo noi a renderli tali!"

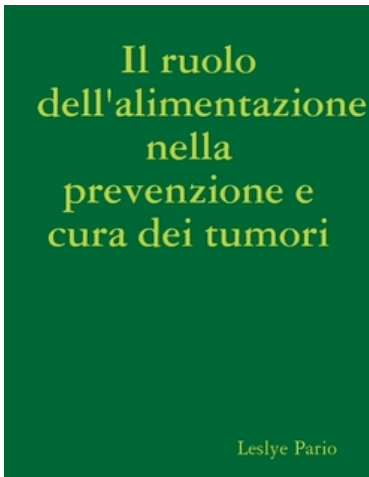
Dalla prefazione di Lucia Giovannini autrice dei best sellers "Tutta un'altra vita", "Mi merito il meglio" e "Liberata la tua vita "

"Io non guarisco nessuno, la mia è una filosofia che se applicata può aiutare le persone a guarire"

Louise Hay

IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE NELLA PREVENZIONE E CURA DEI TUMORI

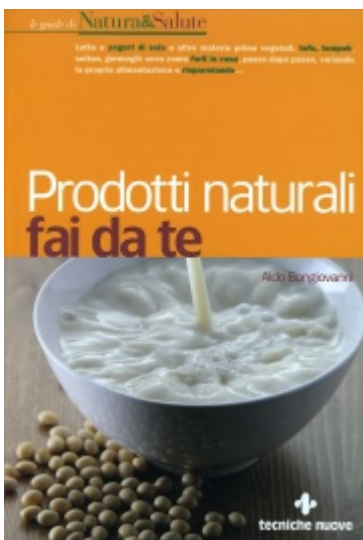
Leslye Pario



Questo e book è una raccolta di informazioni scientifiche che correlano il consumo di alimenti con diversi tipi di tumori, proveniente dalla raccolta del Wold Cancer Research Found e dagli aggiornamenti scientifici del The China Study. Vengono indicate le linee guida da adottare sia in base al WCRF sia in base al The China Study

PRODOTTI NATURALI FAI DA TE

Aldo Bongiovanni



In tempi di crisi fiorisce il fai da te e l'autore ci spiega come, producendo in casa alcuni alimenti base (in questo caso della cucina vegetariana e naturale), il risparmio annuale per una famiglia di 4 persone sia superiore a uno stipendio medio mensile.

Il testo, oltre a descrivere **contenuti e valori nutrizionali dei diversi alimenti e le basi tecniche per la loro produzione**, insegna passo passo come preparare alcuni alimenti naturali come i derivati della soia, dal latte allo yogurt, dal tofu al tempeh, passando poi al seitan e ai germogli.

Oltre alla soddisfazione personale e al risparmio economico, un altro indubitabile vantaggio del fai da te in cucina è quello di **assicurarsi un prodotto più fresco e di cui si conoscono le materie prime utilizzate**.

