

Luca Meloni

12 SETTIMANE

Editrice | UNI Service

Luca Meloni, *12 settimane*
Copyright© 2011 UNI Service
Via Verdi, 9/A – 38122 Trento
www.uni-service.it – editrice@uni-service.it

Prima edizione: ottobre 2011 – *Printed in Italy*
ISBN 978-88-6178-781-0



www.uni-service.it

Novità - Catalogo - Acquisti on-line

SOMMARIO

Introduzione	9
Prima settimana	17
Seconda settimana	51
Terza settimana	57
Quarta settimana	67
Quinta settimana	73
Sesta settimana	91
Settima settimana	97
Ottava settimana	101
Nona settimana	107
Decima settimana	111
Undicesima settimana	117
Dodicesima settimana	119
Ringraziamenti	123

12 SETTIMANE

INTRODUZIONE

Questo libro è dedicato a tutte quelle persone che vogliono dimagrire, ma non sanno proprio da che parte cominciare.

Dimagrire, si dice, non è semplice, è molto più facile mettere su chili che toglierli, o almeno dicono. Il Problema secondo me è che il tempo che impieghiamo per mettere su chili è lo stesso che impieghiamo per toglierli, solo che non ce ne rendiamo conto. Perché? Un tizio che conoscevo diceva che c'è sempre una spiegazione, e aveva ragione. La risposta al nostro interrogativo è semplicissima: quando facciamo qualcosa che ci piace non fatichiamo e il tempo passa senza rendercene neppure conto; quando invece l'attività ci piace un po' di meno il tempo pare fermarsi e scandiamo ogni secondo.

Ecco la risposta dunque: a noi buongustai golosoni piace mangiare e stare in compagnia, passiamo mesi interi in pranzi, cene, *happy hour*, *break*, aperitivi al volo ecc. Il tempo passa e senza che ce ne rendiamo conto, dopo otto mesi abbiamo messo su dieci chili!

In molti penseranno che in effetti mangiare in continuazione faccia ingrassare. Niente di più falso! Abbiamo mangiato e bevuto il giusto, ma ci siamo dimenticati di associare a questa bellissima pratica quello che ci piace un po' meno: lo sport!

Già, perché se noi avessimo associato a giorni alterni una o due ore di sport, non saremmo ingrassati neanche di un chilo.

Capisco che un paio d'ore non tutti le hanno a disposizione, ma un'ora di sicuro sì. Ci sarà anche chi dice: "io veramente sono impegnato/in tutto il giorno non ho un minuto"; falso. Guardiamo bene nella nostra giornata, un'ora salta sempre fuori, a seconda dell'occupazione che espletiamo. È chiaro che non tutti fanno il medesimo lavoro, ed è altrettanto chiaro che averne uno al giorno d'oggi è come trovare la lampada di Aladino in giardino, o almeno dicono. Ma proviamo a guardare la casalinga piuttosto che l'operaio, l'impiegato piuttosto che il muratore, il disoccupato piuttosto che il manager e così via. Per esempio il muratore dice "ma io di sport ne fò già abbastanza col lavoro che faccio!" No! Lo sport è una cosa, il lavoro un'altra. Movimenti diversi, intensità diverse; non mi dire che arrivi a casa tardi e che vuoi solo guardare un film in santa pace. Magari se non ti fossi fermato al bar, a fare la solita partitina a la *passatella*, se avessi bevuto un po' meno birra saresti arrivato a casa in un orario decente, sobrio e pure tre ore prima; ti saresti rilassato un pochino, avresti fatto un'oretta di sport, una bella doccia e ti saresti goduto il tuo filmone (e la tua famiglia).

Sì, perché il bello dello sport è che si può fare dappertutto e in tutte le maniere, non è necessario andare in palestra, oppure attrezzarsi di tutto punto, quindi è adatto a tutti i ceti sociali. Quello che spesso ci manca è la voglia di praticarlo, e anche quando lo facciamo molte volte fingiamo.

Così ho deciso di scrivere questo libro, partendo dalla mia esperienza personale: io sono arrivato a pesare 110 chili! Questo per venire in soccorso a tutte quelle persone che pensano che sia impossibile per loro dimagrire.

Oggi peso 70 chili, ne ho persi ben, di cui 30 nelle prime 12 settimane; non ho più la 58/60 di taglia, ma porto una bellissima 48, alle volte anche 46, a seconda del taglio del pantalone. Posso dire con tutta sicurezza di essermi riappropriato della mia vita. Anche i rapporti con gli altri sono migliorati, prima mi sentivo molto spesso a disagio, era una sensazione che si avvertiva e si rifletteva negativamente nei rapporti interpersonali. Alle volte, anche nell'ambito lavorativo, la mia parola, seppur sensata, aveva poco peso (incredibile vista la stazza), solo perché ero meno presentabile di altri, che magari dicevano delle emerite idiozie e venivano premiati!

No, non sono un nutrizionista, nemmeno un *personal trainer*, chi sono? Sono uno di voi! Un golosone buongustaio, che come voi ha nozioni su come ci si debba nutrire correttamente (santa mamma!), che ha praticato sport e che dunque ha idea di come ci si debba allenare, che come voi sapeva tutto ma non aveva mai messo in pratica niente!

Un giorno capii che era il momento di prendere una decisione, altrimenti avrei imboccato quel viale del non ritorno, dal quale non si esce più. Mi era chiaro che per dimagrire avrei dovuto inserire nella mia routine quotidiana dello sport, ma soprattutto compresi che quello che dovevo fare era effettivamente mettere in pratica ciò che già conoscevo e avevo sempre saputo! Vivere con buonsenso!

Come dicevo all'inizio uno veramente non sa da che parte cominciare; d'altronde è comprensibile, come si potrebbe? Siamo bombardati da mille consigli, i media ci dicono di fare questa dieta oppure quella, di fare movimento o addirittura di non farlo; dicono di non fare nulla e allo stesso tempo ci dicono di fare tutto: cioè "fai tutto ma non fare niente." Beh, chiaro direi.

“Sì, potrei fare la dieta del minestrone, oppure la tisanoterapia... o la dieta a zona. O è meglio marcarla a uomo? Magari provo col 4-4-2, il 4-4-3, ci sono! Il 4-5-1, così mi copro ed ho la possibilità di prendere la ciccia in contropiede, quando meno se lo aspetta, ah ah.” Eh già, adesso che il nostro ipotetico eroe, o la nostra ipotetica eroina (sì, vanno citati entrambi per via della par-condicio), hanno scelto il modulo, non resta che associarlo al miracoloso fitness.

Questo è molto importante, almeno ½ ora di fitness al giorno devono farla, altrimenti come riescono a dimagrire. Ci sono diversi tipi di approccio all'attività fisica, ma molti sono fittizi. Mi spiego, è vero che molte persone vanno in palestra oppure si allenano a casa, diciamo in proprio, ma è altrettanto vero che quelli che si allenano con passione e dedizione sono la minoranza. Sì, perché per poter effettivamente avere dei risultati bisogna avere per prima cosa un po' di passione e per seconda, soprattutto, molta dedizione, disciplina, costanza: sono queste le cose che pagano! La maggior parte degli pseudo-sportivi ha un approccio un po' bislacco allo sport; questo è dovuto in gran parte ai condizionamenti esterni, viviamo in un'epoca di estrema sonnolenza intellettuale, diciamo così, bombardati giorno e notte da diktat su come vestirsi, comportarsi, parlare, apparire, essere, mangiare, camminare, lavorare, pensare, fare l'amore, concepire figli, deportare i nonni, amare gli animali e detestare il prossimo.

Sì, avete capito bene! Detestare il prossimo! A meno che non si vesta, comporti, parli, appaia, sia, mangi, cammini, lavori, pensi, faccia l'amore, concepisca figli, deporti i nonni, e ami gli animali come noi. Questo sì che è un mondo perfetto, nel mondo perfetto bisogna fare la dieta, ma guai a non mangiare! Bisogna fare sport, ma guai a sudare! Son

cose da non fare, altrimenti chiamiamo il nutrizionista, che ti fa vedere lui, ma come ti permetti! Guarda che chiamo le guardie, pussa via!

In questo mondo perfetto può capitare che qualcuno abbia un approccio all'iniziazione della palestra o della giornata sportiva di questo tipo: "Dunque, domani INIZIO, wow, corro ad iscrivermi in palestra, ok, adesso prendo la mia auto nuova e vado!"

L'indomani i nostri eroi prendono la loro auto per recarsi al lavoro. Sì, quell'auto che fa tutto da sola, si accende da sola, si guida da sola, cambia le marce da sola, sceglie la strada da sola, sta attenta da sola, parcheggia da sola, sì quell'auto li avete capito. Eh, guidare è una fatica e i nostri eroi devono conservare le forze, oggi "iniziano." Dopo che l'auto ha parcheggiato si dirigono verso l'entrata; il loro ufficio è al primo piano ma è meglio prendere l'ascensore, d'altronde oggi "iniziano", saluti ai colleghi e poi giù tutti a prendere un cappuccino e brioche al bar di fianco, rigorosamente in ascensore: "oggi iniziano."

Qui è meglio aprire una parentesi, perché alle volte fare il barista può essere un incubo, a mio avviso è una categoria a rischio e andrebbe protetta. Non so, lì si dovrebbe donare un'oasi o una riserva naturale tutta per loro, dove poter smaltire lo stress. Sì, perché dovete sapere che non c'è nulla di più temibile per un barista che veder arrivare un'orda di impiegati affamati (perché è questa la verità) che con la loro falsa cortesia ed eleganza (si fa sempre per dire) assaltano all'unisono il povero barista ed esclamano: "ejhvbldjbfndvsaàljjfjlmblmduriophdkjnnllknd-lksnd-s., nd m, cxn m kdghjk., -jkjleff-nkjkjhhsdiuu., hhjkjhkjk<svdmds< nbvfbntryui iuyiuiujkhkfnmbcmfvdhkdskjhksjhksjhskjhskòbvrenvelndgcyouwKJHDSKmfbn., znjhjahgljdjhgsqjhdwòakjf

hòkòkjfhnsnkjwFHWkjfhWòKJHFNEKJNFHKJExfbxBD
AL: MSdbòlSMBmjhdvbcj!”

Tradotto: un caffè, un caffè corto, un caffè lungo, un caffè macchiato un cappuccino, un marocchino, un mokaccino, un imbianchino, e otto brioches integrali di cui una al cioccolato, una alla marmellata, una alle mele, una ai frutti di bosco, una veneziana, una alla crema una treccina e una all’uvetta GRAZIEEE!!

Dopo il caffè si torna in ufficio, finalmente si lavora, ci si accomoda alla scrivania, si dà un’occhiata alle mail, magari anche al profilo face book, perché no?, meglio condividere. “Oggi iniziamo”, e così tra una mail, una risposta agli amici, una scartoffia da office si procede fino ad arrivare alla pausa pranzo. Dilemma: “vado ora in palestra o è meglio dopo? No no vado ora, chi ben comincia è a metà dell’opera.”

Dopo che l’auto avrà parcheggiato, belli freschi i nostri eroi si appresteranno a entrare in palestra e... Olè, pantaloncino trendy coordinato alla maglietta con corredo asciugamani Nike, mp3 con cuffiette Jessica per Lei e Bruce per Lui, cardiofrequenzimetro che manco per scalare il K2 hanno in dotazione, “d’altronde se proprio devo andare in palestra è meglio avere tutto ciò che serve” ...ma chi lo ha detto? Ah sì, il nutrizionista di prima assieme ai mentori del look: “Ma come ti vesti!”

Mah! Si inizia, vediamo un po’, un’occhiata alla scheda: “mmh” ok, 5 minuti di camminata, beh semplice. Il problema nasce al quarto minuto, sulla fronte sgorga come per magia una goccia di sudore E QUESTO È UN PROBLEMA! “Si devo dimagrire, ma non è che devo andare in giro pezzato/a per tutta la palestra.” Ci si ferma, ci si guarda attorno – due chiacchiere con l’istruttore, un sorso di Gatorade e via, si ricomincia e si procede per tutta la durata dell’allenamento

con la stessa tattica – goccia sudore; pausa; istruttore o a scelta qualche nostro simile (il mondo manco a dirlo ne è pieno) ecc.

Dopo la palestra ci si fa un bell'hamburger al volo e via in office: scartoffie, face book, mail; pausa caffè con snack integrato; fine lavoro. Si torna a casa, doccia volante, via, happy hour e poi si può continuare secondo usi e costumi a soggetto. L'importante è rispettare quelle settemilacinquecento regole dei famosi diktat.

Bene, io direi che quello che vi posso consigliare è di spegnere la tv: tanto dicono sempre le stesse cose, i telegiornali più che pessime notizie non danno, parlano degli stessi effetti omicidi per sette mesi; ci tocca vedere e soprattutto sentire quello che hanno da dire quei mangia patate a tradimento, o a pagamento; anche se hai sky non ti preoccupare, i film sono sempre quelli, dunque una volta che per una settimana ti sei visto i nuovi filmazzi, puoi tranquillamente spegnere per due mesi.

Magari ti si accende il cervello e scopri un mondo nuovo, certo che se stai sfogliando le pagine di questo libro sei sulla buona strada, leggere fa bene, affina la lingua (non sempre), aguzza l'ingegno, apre la mente a nuove prospettive e alle volte si può anche imparare qualcosa.

Quello che vi propongo è di darmi 12 settimane della vostra vita. No, non è che se me le date campate dodici settimane meno, quello che voglio dire è che vorrei provare a fare un percorso assieme a voi. Vorrei che per 12 settimane provaste a darmi fiducia e a seguire dei pratici consigli. Tanto, voglio dire, che avete da perdere: avete già dato retta a tutti, pure a quello che è stato rapito da quegli alieni che gli hanno consegnato la dieta del pianeta Smauss nella galassia di Gourel e lo hanno rimandato indietro sulla terra per divulgare la parola

di Sdiort, il signore delle ossa (sì, perché in realtà il progetto degli smaussiani non è farci dimagrire per farci star meglio; ci vogliono magri perché si nutrono di ossa!). Dunque che avete da perdere?

In queste dodici settimane vi seguirò, starò sempre con voi, dal lunedì alla domenica. Sì sì, avete capito bene. Appena avrete bisogno vi basterà aprire il libro a seconda del giorno e della settimana e io sarò lì pronto ad aiutarvi fisicamente e moralmente! Forte eh? Un personal trainer per tre mesi al costo di un panino, birra e dolcetto! Vi dico subito che non chiederò rinunce pazzesche, se non nella prima settimana. Bisogna far capire al nostro fisico e alla nostra mente che siamo tornati. Sì, del tipo “eh, questa è casa mia! Eh, qui comando io!”; dopo di che potremo riprendere gradualmente le nostre abitudini. Che ci crediate o no alla fine sarete soddisfatti, e come di incanto avrete perso dai sette ai dodici chili!

Lo scopo è farvi perdere un chilo a settimana, ma siccome non siamo tutti uguali (qualunque cosa dicano quelli che deportano i nonni!) può essere che qualcuno ne perda un po' meno, come può essere che qualcun altro perda anche qualche chilo in più dei dodici chili previsti.

Ma il bello sarà a risultato acquisito. Sappiate infatti che non riprenderete più i chili che avete perso, resterete sempre in forma, almeno fino a quando vorrete. No, no, non sono io, non sono quello tornato da Smauss, niente paura, io sono solo un menestrello che canta nelle piazze di una storia antica: del gran duca Signor Buonsenso che, partito all'improvviso a conquistar nuove terre, lasciò il suo popolo da solo in preda al panico e alla paura; tenne fede alla Solitudine Signora, ma a gioir tutto finì, quando il gran duca tornò un bel dì.

PRIMA SETTIMANA

Fantastico! È lunedì! Sì avete capito bene, è lunedì, lo so che quelli che deportano i nonni vi hanno detto che è un bruttissimo giorno, ma non è così! È il giorno che dà la vita alla nuova settimana, dunque è fantastico.

Avete mai sentito dire quando nasce qualcuno, che è un bruttissimo giorno? No!, piuttosto avrete sentito dire: “sì, sì, è nato, è bellissimo, è il giorno più bello della mia vita!” Ecco, il lunedì è identico, in più oggi è anche il giorno che inizieremo a mettere ordine nella nostra vita e nel nostro fisico. Dunque, io inizierei col fare una buona colazione. Ci saranno dei cambiamenti nella nostra dieta. Da oggi dobbiamo alimentarci in maniera differente: dovremo togliere dalla lista della nostra spesa un bel po’ di cose tra cui molte porcherie. Per queste 12 settimane faremo sicuramente a meno di alcolici in genere, bibite, affettati, salumi, formaggi, dolci. Magari qualche dolcetto qua e la lo inseriremo: gratificarci per gli sforzi profusi può farci solo bene. Quando cucineremo abbandoneremo del tutto i condimenti, olio di semi, burro, ecc.; salviamo solo l’olio di oliva extravergine per le nostre fantastiche insalate.

Inseriremo nella lista della nostra spesa cereali senza zucchero, latte parzialmente scremato, marmellata quella buona, mi raccomando senza zucchero, carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), pesce, alimenti che contengono naturalmen-