

Debora Conti

DIMAGRIRE NON BASTA

Come dimagrire quando
dimagrire è difficile. Dal
metodo Giusto Peso Per
Sempre, dritte di
psicologia per il cuore e
per la mente.

Indice dei contenuti

Disclaimer	1
L'autrice	3
Introduzione	5
L'ostacolo n° 1 al dimagrimento	9
Prima parte	13
1. Il giusto mindset	17
2. Un tè con la paura	23
3. L'elefante e la giungla	27
4. Scrivi la tua promessa	37
5. Le tue forze	47
6. Magro Naturalmente sin da adesso	49
7. Come farti capire dall'elefante inconscio	53
8. Come parlare quando l'elefante è accanto	61
9. Quando qualcuno offende l'elefante inconscio	67
10. Come parlare per incuriosire l'elefante inconscio	73
11. Il viaggio, tra svolta e nodi	77
12. L'effetto Natale	85

13. Più vantaggi per un obiettivo	89
14. Pensa a vincere facile	97
15. Come spezzare un'abitudine dannosa	103
16. Quando A e B stanno bene insieme	111
17. Prepara il sentiero: l'ambiente	121
18. Quando gli stimoli spiacevoli sono inevitabili	133
Seconda parte	141
19. Numeri alla mano	147
20. Tra movimento e socialità	153
21. Fallo per "voi"	159
22. Esperienza e divertimento	171
23. Verso l'"essere"	181
24. Io sarò > io sono > io faccio	197
25. Sette e più mosse pratiche	209
26. Va dove ti porta... l'intestino	227
Conclusione	239
Ringraziamenti	243
Bibliografia	245
Wide edizioni	249

DISCLAIMER

Questo libro è protetto da copyright. Non è permessa la riproduzione in alcun modo del presente documento.

L'autore e l'editore negano ogni responsabilità per qualsiasi azione non andata a buon fine intrapresa dal lettore che si considera unico responsabile delle sue azioni.

Cover: Thanks to William Lange Deyme

L'AUTRICE



Debora Conti

Debora Conti è autrice, formatrice, Trainer di PNL a livello internazionale e Coach professionista. È dottoressa in lingue e in

psicologia e ha conseguito diversi master. Ha scritto vari libri di crescita personale tra cui alcuni best seller. Ha ideato specifici metodi di auto-aiuto e ama divulgare in modo semplice e pratico solo ciò che trova utile. Parla tre lingue (e un quarto), è moglie e madre di due figlie. Il suo sito ufficiale è www.deboraconti.com.

INTRODUZIONE

C'è così tanta informazione sul benessere in circolazione oggi. In libreria e sui social troviamo indicazioni utili di validi nutrizionisti, endocrinologi, epidemiologi, oncologi, gerontologi e medici in generale. Nelle nostre città possiamo facilmente farci seguire da validi professionisti per dimagrire. E allora come mai non siamo tutti in forma? Come mai, anche se dimagriamo, raramente restiamo tali per sempre?

La mia convinzione è che andare dal nutrizionista non sia sufficiente e che *dimagrire non basta*. I nutrizionisti non sostengono tutti le stesse linee guida e propongono soluzioni differenti. Questo genera in noi confusione perché crediamo che la soluzione del dimagrimento risieda nelle loro indi-

cazioni. Tuttavia, anche se ci affidiamo alle più moderne e corrette indicazioni nutrizionali, conoscerle non basta per dimagrire una volta per tutte.

Questo libro è per te se hai provato a dimagrire, ma non è durata a lungo. Se conosci ciò che è giusto, ma non ti viene automatico. Se vuoi cambiare, ma non sai come. Questo libro è anche per nutrizionisti e professionisti del benessere. Ne ho assistiti quasi trecento già con strumenti di comunicazione efficace e di psicologia applicata. Loro hanno capito che, oltre a una corretta nutrizione, i loro pazienti hanno bisogno di accompagnamento. Quando un paziente entra in studio da un nutrizionista porta con sé frustrazione, delusioni, timori, informazioni, esperienze, brutte abitudini e convinzioni... È quindi impossibile ignorare gli aspetti umani del paziente. Nella seconda parte di questo libro vedrai intervistate alcune nutrizioniste che hanno capito molto bene queste esigenze.

Ti presenterò le migliori pratiche mentali per il cambiamento profondo e coerente. Ti parlerò di psicologia del cambiamento e del successo. Ti scoprirai sognare... *con struttura*. Nelle pagine che seguono trovi tutto il necessario per completare il processo di dimagrimento oltre le giuste indicazioni alimentari. Eh, sì, perché **i chili in eccesso sono “solo” chili in eccesso.** Non sei tu. Tu sei piuttosto i tuoi comportamenti, i tuoi pensieri, ciò che credi possibile e come ti sproni e motivi.

Ecco, noi partiremo da qui.

Usa questo libro per sfruttare la tua svolta, non *solo* per dimagrire ma per un cambiamento identitario coerente con la persona che vuoi essere. Io li chiamo Magri Naturalmente, avremo modo di conoscerli e ti guiderò in tutti i modi che posseggo per diventare uno di loro.

Altra fonte di informazione sul metodo Giusto Peso Per Sempre in libreria è il mio storico libro best seller *Il libro del Giusto Peso*

Per Sempre. La forza di questo primo libro è stata (ed è ancora oggi) quella di essere stato il primo libro in Italia ad aver presentato un modo di dimagrire oltre le diete sfruttando i meccanismi mentali, motivazionali, comportamentali.

L'OSTACOLO N° 1 AL DIMAGRIMENTO

Ho scelto di chiamare questo libro *Dimagrire non basta* perché trovo che l'ostacolo numero uno al dimagrimento sia proprio quello di focalizzarsi troppo sul dimagrimento in sé.

Dimagrire è come gli esami all'università, passarli non fa dello studente un medico, un ingegnere, un manager... Passare gli esami è solo una parte del processo di costruzione della nuova identità dello studente. Le altre fasi sono altrettanto importanti e richiedono tempo e adattamento: sostenere la tesi di laurea, frequentare eventuali master, praticantato o tirocini. E poi non dimentichiamo la ricerca del posto di lavoro,

la gavetta, i primi veri grandi problemi da affrontare e risolvere. Dopo qualche anno, un medico può finalmente dirsi e sentirsi tale e così un ingegnere, un manager e qualsiasi altro professionista.

Perdere due chili, cinque chili, venti o trenta chili non fa di te una persona nuova. Io li chiamo i Magri Naturalmente, quelli che restano magri senza pensarci, che mangiano per fame *e basta*, quelli che se sono arrabbiati, annoiati o vogliono farsi una coccola, fanno cose diverse e che non implicano il cibo. Quelli che pensano al cibo solo quando – be' – c'è da pensarci: per preparare la cena o per scegliere dove andare a mangiare a pranzo.

Questo è l'ostacolo numero uno: quello di pensare troppo al dimagrimento in sé, e troppo poco alla persona normo peso che vuoi essere per sempre.

Erano mesi che seguivo in coaching Fabio

e alcuni giorni mangiava bene ed era gasatissimo ma altri no, ritornava a mangiare male e oltre la sazietà. Il suo esempio è tipico, quello di una persona normale, carriera di successo, affetti solidi, ma... Ma che ha questa *cosa* da risolvere.

Vero, abbiamo detto che “i chili sono solo chili” ma non è questo il problema. I chili sono la conseguenza. Il danno è nella stanchezza, la voglia di delegare tutto all’ennesimo nutrizionista perché sembra che nulla funzioni, la voglia di mangiare proprio perché non funziona... Fabio sapeva tutto ma non durava, perché? Fabio pensava solo all’esame universitario da superare. Se ricorri all’analogia di prima, lui pensava solo ai chili da perdere. Il ragionamento di Fabio, e di molti, è quello che «Se perdo i chili in più, è fatta». Mi spiace dirlo ma no, non è fatta per niente. È un buon inizio, o parte del percorso. Manca un passaggio fondamentale: oltre al fare, quello del DIVENTARE.

In queste pagine trovi il metodo Giusto Peso Per Sempre come lo adotto oggi con chi lo sceglie. Grazie alle più efficaci tecniche psicologiche per eliminare abitudini, adottarne di nuove, parlarsi e costruire il proprio futuro, leggendo – e mettendo in pratica i suggerimenti di questo libro – tu potrai finalmente dimenticare liste di cibi, sensi di colpa e lotte con sé stessi. Potrai finalmente pensare a te stesso/te stessa come chi è normo peso “perché è così”, *punto e basta.*

PRIMA PARTE

In questa prima parte del libro incontrerai e imparerai le più incredibili tecniche di psicologia del cambiamento. Sono tecniche scientificamente testate da esperti di fama mondiale, professori universitari e autori accreditati, verificate con osservazioni e studi e poi pubblicate per la loro validità provata.

Questa prima parte può essere utile anche a nutrizionisti, dietisti e professionisti del benessere che vogliono adottare tecniche efficaci di cambiamento e crescita personale per andare oltre la motivazione spicciola che a volte istintivamente s'improvvisa. Come tutti noi sappiamo, dire cosa è giusto non fa in modo che gli altri seguano le giuste indicazioni, il percorso di persua-

sione e influenza è tortuoso:

- Qui il lettore che vorrà *dimagrire bene e una volta per tutte*, vorrà influenzare la mente inconscia a favore dell'obiettivo
- Così come il professionista del benessere potrà influenzare in modo corretto, pratico, propositivo e incisivo il proprio paziente.

Partiremo con l'atteggiamento giusto (il giusto Mindset) per poi dimagrire iniziando dalla tua *nuova* identità. Ci soffermeremo sulla mente inconscia che – per analogia – identificheremo come un grande elefante a passeggio per la giungla. Impareremo a parlargli e a spronarlo. Parleremo di motivazione e di come cambiare quelle abitudini dannose. Incontreremo diverse tecniche mentali per lavorare in profondità.

Non mi aspetto che tu metta in pratica

tutto ciò che leggi (salvo che tu non ti diverta o voglia riprendere in mano questo libro per una seconda lettura di ripasso e consolidamento), mi aspetto invece che tu personalizzi l'esperienza di lettura di questo libro. Come dice Stephen Covey nel suo libro *The 8th Habit*, ciò che conta è *your way*, cioè “farlo a modo tuo”, cioè personalizzare. Chi legge, ma non personalizza, non agisce attivamente e la lettura sarà semplicemente una lettura.

1. IL GIUSTO MINDSET

Iniziamo da una signora che io ammiro molto, si chiama Carol Dweck. È docente di psicologia sociale e dello sviluppo alla Stanford University, è del '46 ed è molto attiva nella ricerca anche in collaborazione con altre università. È conosciuta per il suo concetto di *mindset* (it. atteggiamento) e di flessibilità.

Non ha inventato nulla Carol, lo ha *solo* studiato, provato e messo nero su bianco. Nel suo libro *Mindset, La nuova psicologia del successo*, ha notato che se cresciamo con la paura del fallimento il nostro atteggiamento verso la crescita si paralizza. Letteralmente. Davanti alla constatazione dei propri errori, il cervello di quelle persone che a suo dire adottano un *fixed mindset*, è lette-

ralmente inattivo. Scappano, fuggono, negano.

Lei distingue due tipi di atteggiamento: il *growth mindset* e il *fixed mindset* (rispettivamente in italiano, atteggiamento di crescita e atteggiamento fisso). Con la sua squadra ha analizzato l'elaborazione cerebrale di persone che osservavano un proprio errore commesso. Constatarono che le persone che adottavano un atteggiamento fisso non mostravano alcuna attività cerebrale mentre osservavano i propri fallimenti. L'attività del loro cervello sembrava come negare i fatti. È chiaro che non si può imparare da fatti che si rifiutano, non si cresce né si impara. Le persone osservate che avevano un atteggiamento aperto, di crescita e flessibile dimostravano, invece, un'intensa attività cerebrale guardando agli errori. Il loro cervello mostrava elaborazione, processava l'errore e imparava da esso.

Affascinante, vero? Ma tu mi dirai:

«Ok, Debora, e se io in questo obiettivo specifico di dimagrimento avessi dimostrato di avere un *fixed mindset*? Perché sono stanco, sono disilluso e ho fallito tante volte? Come faccio a cambiare e a imparare ad avere un *growth mindset*?»

In tal caso, io ti risponderei che si può cambiare atteggiamento verso i propri problemi e che Carol Dweck stessa suggerisce diverse strategie, qui ne anticipo un paio:

1. Complimentati con te stessa/o per i micro successi quotidiani... che avrai precedentemente fissato. Ad esempio, scegli specificamente (e non vagamente, poi lo vedremo) di mangiare due tipi di verdure ai due pasti principali oggi, in particolare sai, per esempio, di avere in casa (o disponibili in mensa o al bar) zucchine e insalata mista. Ottimo. È un micro obiettivo? Sì. È fattibile? Sì. È specifico? Sì. Dopo aver eseguito questo micro obiettivo, complimentati con te stesso: non perché tu sia bravo, intelligente, un genio... Lascia stare le lodi per le

qualità. Complimentati con te stesso per il piccolo passo nel processo: «Ho scelto zucchine e insalata e ho mangiato zucchine e insalata. Ho scelto e ho proseguito nel mio intento.» Non complimentarti per chissà quale speciale qualità astratta; complimentati per lo sforzo, per la pianificazione e attuazione, per il processo insomma.

2. Considera i fallimenti un bonus di crescita. Per due motivi: il primo perché, ad ogni errore che processi per imparare qualcosa da esso, il tuo cervello genera sinapsi *problem solver*. Se guardi ai problemi con mente aperta (con quell'atteggiamento *growth mindset* di cui parla Carol Dweck) il cervello è attivo e le osservazioni cerebrali lo dimostrano. In pratica, gli errori ci rendono più forti e brillanti. Il cervello li osserva *per* imparare.

Questo stesso ragionamento fu osservato dal team di Carol Dweck quando insegnò a studenti di varie scuole disagiate ad Harlem, nel Bronx e nei quartieri latini di Seat-

tle come imparare dai propri problemi: eb-
bene da quasi ultimi in classifica gli studen-
ti di Harlem migliorarono le *performance* in
tutto lo Stato, quelli del Bronx furono i pri-
mi nella circoscrizione e i bambini figli di
latini a Seattle riuscirono i test di matematica
meglio dei figli di chi proveniva dalla fa-
scia altoborghese, alla quale appartengono
anche tanti dipendenti della Microsoft.

2. UN TÈ CON LA PAURA

Parliamone subito, così sapremo come integrarla nel tuo processo di cambiamento. La paura è un'emozione fondamentale nel successo. «Come come?» Sì, senza paura saremmo incoscienti o troppo spavaldi, oppure ci affideremmo ciecamente all'esperto di turno (compreso questo libro). E, invece, no, io vorrei che tu leggessi questo libro assieme a lei: la paura di fallire, la paura di non farcela, la paura che non duri. Invitala a sedersi al tuo fianco e prendete un tè insieme per parlarne, aprirsi, conoscersi e trovate un accordo di collaborazione.

Ecco come m'immagino un'ipotetica conversazione tra chi nega la propria paura e la paura stessa:

CHI NEGA: «Non ti voglio. Non posso

avere paura. È illogico. Non mi aiuti. Mi blocchi. Vattene»

LA PAURA: «Tu non capisci. Ti farai male. Sei un testardo. Non hai mai capito nulla e non capirai nulla neppure questa volta.»

Ecco invece come m'immagino una conversazione di fronte a un bel tè tra chi vuole coinvolgere la propria paura e *lei*:

CHI ACCOGLIE: «So di avere paura e ti chiedo una mano. Come potremmo fare questa volta per cambiare veramente? A cosa è giusto che io faccia attenzione per non restare mai più deluso? Cosa mi consigli? Ti prego guidami e stammi vicino con i tuoi avvertimenti. Io li rispetterò e ascolterò. Non mi farò bloccare da essi ma li terrò in considerazione per stare veramente attento questa volta e cambiare a un livello diverso, coerente.»

LA PAURA: «Grazie. Se mi porti con te ti farò da guida, ti aiuterò e non farò mai l'isterica. Non metterò paletti e ti supporterò nel cambiamento che vuoi. Anche se ri-

chiede sforzo e se ci obbligherà a fare cose nuove che – lo sai – mi fanno paura. Grazie ancora per coinvolgermi, non ti deluderò.»

C'è chi dice che la paura si combatte con il coraggio. Innanzitutto, la paura non va combattuta ma avvicinata e considerata nel cambiamento. Con la lotta non si va da nessuna parte e poi si fa il doppio dello sforzo. Altri dicono che la risposta alla paura è l'amore. Dissento anche qui. O meglio, specifico: accogliamo la paura delle persone care con l'amore, **MA accogliamo la nostra stessa paura con considerazione e coinvolgimento e con micro azioni per rassicurarla.**

Ora tocca a te. Innanzitutto chiediti: quali sono le mie paure qui? Di cosa ho paura leggendo questo libro? Individuata la o le paure, invitala/le a prendere un tè. Dimostra apertura, riconosci che senza paura saresti un perdente in partenza e chiedi aiuto: come può aiutarmi la paura? E come posso rassicurarla che questa volta sarà diversa? Quanto sarà liberatorio andare incontro al-

l'ignoto con lei? Quasi senza paura? Invece,
mano nella mano, piano piano, con consa-
pevolezza.

3. L'ELEFANTE E LA GIUNGLA

Sì, in questo capitolo ti parlo di elefanti e gite nella giungla! E, sì, il libro parla ancora del tuo dimagrimento, solo che la differenza in questo libro è che partiamo dal *come* funziona la tua mente. E se sei un professionista del benessere tutto ciò che leggi in questa prima parte del libro ti potrà essere utile da usare in studio con i tuoi pazienti per il *loro* successo.

Ed ora torniamo alla giungla....

Nel loro libro *Switch*, Chip e Dan Heath adottano un'analogia molto interessante e che ci servirà più volte da cornice in questo testo. Loro paragonano:

1. La mente abitudinaria, parte della mente inconscia e che guida in automatico i nostri automatismi, ad un elefante su un sentiero nella giungla
2. Il dialogo interno borbottone (che loro identificano più come quella parte che si preoccupa troppo, analizza troppo e agisce poco) al conducente dell'elefante
3. L'ambiente, e tutto ciò che automaticamente ci influenza attorno a noi, al sentiero sul quale il conducente deve mantenere l'elefante.

Cambiare è come guidare un elefante ci dicono i due autori. Chip Heath è docente alla Stanford University e suo fratello Dan Heath ha scelto lo stesso destino alla Duke University. Insomma, due che di psicologia del cambiamento ne sanno abbastanza. Cambiare è come guidare un elefante: è necessario scegliere una direzione, dare all'elefante qualche nocciolina e restare sul sentiero.

Per il tuo percorso di persona che vuole: tornare ad essere normo peso (o esserlo per la prima vera volta in vita sua), esserlo *anche* per il resto della vita, allungarla magari, proprio grazie a ciò che adotterai con questo libro, la metafora è tradotta così: 1. Scegli cosa vuoi, 2. Motiva la tua mente inconscia, 3. Resta focalizzato sull'obiettivo.

Né l'analogia né la trasposizione alla cruda realtà sembrano facili. E, infatti, non è facile. Perché? Perché sul dorso dell'elefante ci restiamo ogni santo giorno, ad ogni pasto, ad ogni spuntino, ad ogni pensiero che coinvolge il corpo e il cibo. E all'elefante non interessano le nostre motivazioni, lui vuole stare nella giungla, vuole deviare dal sentiero. Di più, lui vuole le noccioline *e* deviare. Il conducente si agita, spesso, a volte strattona e urla all'elefante, ma invano. Peggiora le cose. Non è con le urla che si ottiene obbedienza dall'animale. Il sentiero si fa lontano o condiziona le scelte. Il conducente si fa distrarre, abbassa la guardia e i due finiscono aggrovigliati nel verde a la-

mentarsi di quanto sia difficile restare sulla “retta via”.

Per essere ancora più chiara: il tuo obiettivo di ESSERE una persona Magra Naturalmente per la vita è dato dai tre elementi insieme (l’elefante, il conducente e il sentiero). Per aggiungere difficoltà al quadro di ciò che stiamo affrontando qui, tu sei una persona con altri interessi, doveri, occupazioni e obiettivi (pensa alla famiglia, figli, lavoro, ecc...). E in tutto questo, tu non scendi mai dall’elefante, perché **quando si ha un obiettivo importante non lo si può avere a singhiozzo.**

E allora cosa puoi fare? Sfrutteremo gli altri interessi, doveri, occupazioni e obiettivi della tua vita a vantaggio della motivazione. Ritornerò su questo plurimo vantaggio quando parleremo della Ruota della Vita e del trovare più vantaggi da un unico percorso di cambiamento.

Nel frattempo, restando in groppa all’ele-

fante tu puoi:

1. Imparare a motivare l'elefante
2. Tranquillizzare il conducente
3. Condizionare l'ambiente.

Spesso la mente analitica analizza troppo, appunto. Spesso l'elefante è dato per scontato, e invece ha necessità di essere considerato e motivato. Spesso non si tiene conto di quanto l'ambiente ci influenzi e si crede che la colpa sia propria quando invece l'ambiente è altrettanto colpevole (vedremo come) [1].

Iniziamo? Nelle pagine che seguono imparerai come RASSICURARE il conducente, MOTIVARE coerentemente e quotidianamente l'elefante e CONDIZIONARE l'ambiente a favore del tuo cambiamento.

Facciamo un paio di esempi per chi non ha voglia di aspettare. Cosa è più utile esporre come centro tavola? I cioccolatini o i mandarini? Cosa è più utile avere a portata di mano per uno spuntino veloce prima