

# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.



## 01.

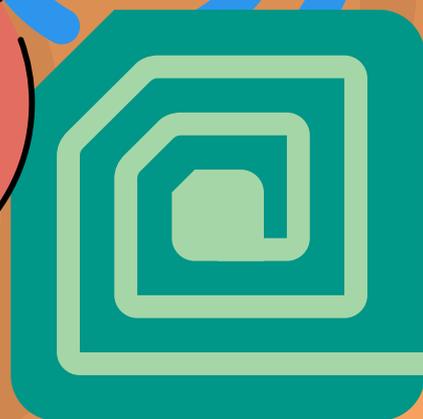
### LA MIA DIETA NON E' UNA MAGIA

TROPPO SPESSO SIAMO BERSAGLIATI DA MESSAGGI CHE PROPINANO DIETE MIRACOLOSE. MI DISPIACE, MA IL METODO CHE PROPONGO NON HA NULLA DI MIRACOLOSO E RICHIEDE ATTENZIONE, PAZIENZA E DEDIZIONE!

## 02.

### LA MIA DIETA E' UNA DIETA DI SEGNALE

ATTRAVERSO LA PRESENZA O L'ASSENZA DI DETERMINATI ALIMENTI IN DETERMINATI PASTI, CERCHIAMO DI DARE UN SEGNALE METABOLICO PRECISO ALL'ORGANISMO AFFINCHE' POSSA OTTIMIZZARE LA RESA METABOLICA.



# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.



## 03.

PER SPIEGARE MEGLIO...

SE NELLA DIETA, IN UN DETERMINATO PASTO, SONO PRESENTI GLI ALIMENTI A+B+C E NOI MANGIAMO SOLO A+B IL SEGNALE METABOLICO E' DIFFERENTE. ALLO STESSO MODO, SE MANGIAMO A+B+C E UNA MINUSCOLA QUANTITA' DI F, IL SEGNALE E' DIFFERENTE.

## 04.

LA MIA DIETA NON E' UNA DIETA A STRETTO CONTROLLO CALORICO

NON SONO PRESENTI LE GRAMMATURE DEI CIBI, MA LA REGOLA E' CHE CIASCUN ALIMENTO VA CONSUMATO SECONDO LE PROPRIE ABITUDINI. **AUMENTARE LE QUANTITA' ABITUALI DI QUALSIASI CIBO ANDREBBE AD INFIACCIARE L'EFFICACIA DELLA DIETA.**



# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

## 05.

BISOGNA SEGUIRE ALLA LETTERA GLI ABBINAMENTI DEI CIBI

PASTO PER PASTO, GIORNO PER GIORNO, VIENE PROPOSTA UNA SERIE DI ABBINAMENTI: BISOGNA SEGUIRE CATEGORICAMENTE UNO DEGLI ABBINAMENTI PROPOSTI PER QUEL PASTO, IN QUEL GIORNO

## 06.

SE IN UN PASTO NON SI RIESCE A SEGUIRE LA DIETA

NEL PIANO ALIMENTARE E' INDICATO QUAL E' UN MECCANISMO DI COMPENSO DA EFFETTUARE IL GIORNO DOPO. L'ATTUAZIONE DEL MECCANISMO DI COMPENSO NON PERMETTE PERO' DI DIMAGRIRE, MA SOLO DI MANTENERE IL PESO COSTANTE. SE NOI PER 5 GIORNI TRASGREDIAMO E PER 5 GIORNI COMPENSIAMO, LA DIETA NON L'ABBIAMO SEGUITA PER 30 GIORNI, MA SOLO PER 20 E QUINDI I RISULTATI SONO MINORI.



# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

## 07.

### NON CI SONO DEI PASTI LIBERI?

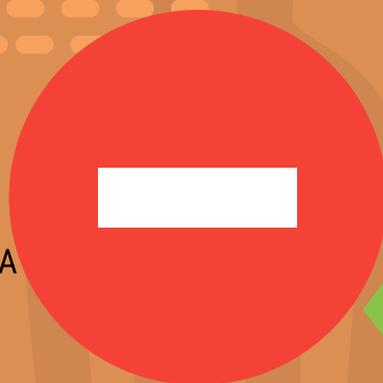
NELL'AMBITO DELLA SETTIMANA SARANNO PRESENTI ALCUNI PASTI CON PIETANZE "LIBERE", MA SARANNO SEMPRE PASTI IN CUI L'ANARCHIA NON E' AMMESSA. COME GIA' DETTO: NON CI SONO FORME DI MAGIA



## 08.

### LA MIA DIETA NON PREVEDE L'ELIMINAZIONE DI ALCUN ALIMENTO

SONO PRESENTI TUTTI GLI ALIMENTI CHE NORMALMENTE LA PERSONA CONSUMA, DALLA PASTA AL PANE AL CIOCCOLATO AL VINO, A PATTO CHE TUTTO SIA SEMPRE GESTITO SECONDO GLI ABBINAMENTI PROPOSTI.



# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

## 09.

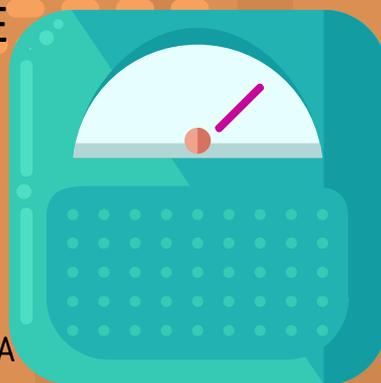
MA GLI ALIMENTI POCO IDONEI SECONDO LA MAPPA ALIMENTARE DEVONO ESSERE ELIMINATI?

SE NEL PIANO ALIMENTARE SONO ESPRESSAMENTE PRESENTI ALIMENTI CHE NELLA MAPPA ALIMENTARE SONO RISULTATI POCO IDONEI, ALLORA VUOL DIRE CHE, IN QUEL DETERMINATO PASTO, POSSONO ESSERE TRANQUILLAMENTE CONSUMATI.

## 10.

QUANTO PESO SI PUO' PERDERE OGNI MESE?

IL CALO DI PESO E' INDIVIDUALE E VIENE, DI VOLTA IN VOLTA, EVIDENZIATO NEL PIANO ALIMENTARE. A SECONDA DELLA TIPOLOGIA DI PERSONE, POSSONO ESSERE PERSI DA 1,5 KG A 5 KG AL MESE, ANCHE SE LA MEDIA PIU' PROBABILE OSCILLA TRA I 2 E I 3 KG.



# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

una scelta tra	più contorni di	più una scelta tra
PASTA RISO POLENTA O MAIS FARRO KAMUT COUS COUS CRACKERS GRISSINI PANE PATATE UN TIPO DI FRUTTA	VERDURE E ORTAGGI MISTI, ANCHE PIU' TIPI NELLO STESSO PASTO, COTTI E CRUDI, ESCLUSO PATATE E LEGUMI, CONDITI CON OLIO, SALE, ACETO, AROMI E SPEZIE	MANZO PROSCIUTTO CRUDO O COTTO UN TIPO DI FORMAGGIO POLLO O TACCHINO VITELLO BRESAOLA CONGLIO UN TIPO DI PESCE UN TIPO DI PESCE IN SCATOLA O AFFUMICATO FAGIOLI PISELLI CECI LENTICCHIE

IN QUESTA COMBINAZIONE, PER CONDIRE IL PRIMO PIATTO, POSSONO ESSERE USATI: SALSA DI POMODORO, VERDURE E ORTAGGI, SALE, OLIO, PARMIGIANO GRATTUGIATO, ODORI, AROMI E SPEZIE, BRODO VEGETALE O DI CARNE, CAPPERI

**LE PROTEINE DELLA COLONNA DI DESTRA POSSONO ESSERE UTILIZZATE ANCHE PER CONDIRE IL PRIMO PIATTO (PER ESEMPIO PASTA CON IL TONNO O CON IL SALMONE AFFUMICATO O CON I CECI)**

IN QUESTA COMBINAZIONE LA CARNE O IL PESCE POSSONO ESSERE COTTI AL FORNO, IN PADELLA, ALLA GRIGLIA, ARROSTO, IN UMIDO. PER CUOCERE E PER CONDIRE, POSSONO SEMPRE ESSERE UTILIZZATI OLIO, SALE, ODORI, AROMI, SPEZIE, SALSA DI POMODORO, BRODO VEGETALE O DI CARNE, CAPPERI

FACCIAMO UN  
ESEMPIO  
PRATICO  
PRENDENDO UN  
ABBINAMENTO  
CHE SI PUO'  
TROVARE NELLA  
DIETA

## ECCO ALCUNE DELLE TANTE POSSIBILITA':

PASTA CON POMODORO E PARMIGIANO + VERDURE MISTE + BRANZINO AL FORNO

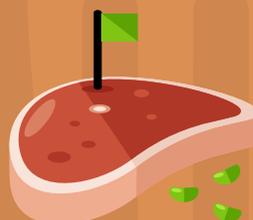
PANE + VERDURE MISTE + PROSCIUTTO CRUDO O EMMENTAL O SALMONE AFFUMICATO

PASTA E FAGIOLI + VERDURE MISTE

COUS COUS CON VERDURE E TONNO

SPEZZATINO DI MANZO CON VERDURE E PATATE

PROSCIUTTO CRUDO + MELONE + VERDURE MISTE



# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

FORSE TI  
VENGONO IN  
MENTE ALCUNE  
DOMANDE...



una scelta tra	più contorni di	più una scelta tra
PASTA RISO POLENTA O MAIS FARRO KAMUT COUS COUS CRACKERS GRISSINI PANE PATATE UN TIPO DI FRUTTA	VERDURE E ORTAGGI MISTI, ANCHE PIU' TIPI NELLO STESSO PASTO, COTTI E CRUDI, ESCLUSO PATATE E LEGUMI, CONDITI CON OLIO, SALE, ACETO, AROMI E SPEZIE	MANZO PROSCIUTTO CRUDO O COTTO UN TIPO DI FORMAGGIO POLLO O TACCHINO VITELLO BRESAOLA CONGLIO UN TIPO DI PESCE UN TIPO DI PESCE IN SCATOLA O AFFUMICATO FAGIOLI PISELLI CECI LENTICCHIE

IN QUESTA COMBINAZIONE, PER CONDIRE IL PRIMO PIATTO, POSSONO ESSERE USATI: SALSA DI POMODORO, VERDURE E ORTAGGI, SALE, OLIO, PARMIGIANO GRATTUGIATO, ODORI, AROMI E SPEZIE, BRODO VEGETALE O DI CARNE, CAPPERI

**LE PROTEINE DELLA COLONNA DI DESTRA POSSONO ESSERE UTILIZZATE ANCHE PER CONDIRE IL PRIMO PIATTO (PER ESEMPIO PASTA CON IL TONNO O CON IL SALMONE AFFUMICATO O CON I CECI)**

IN QUESTA COMBINAZIONE LA CARNE O IL PESCE POSSONO ESSERE COTTI AL FORNO, IN PADELLA, ALLA GRIGLIA, ARROSTO, IN UMIDO. PER CUOCERE E PER CONDIRE, POSSONO SEMPRE ESSERE UTILIZZATI OLIO, SALE, ODORI, AROMI, SPEZIE, SALSA DI POMODORO, BRODO VEGETALE O DI CARNE, CAPPERI

**PERCHE' NELLA COLONNA CENTRALE E' SCRITTO "escluso patate e legumi" E POI LE PATATE SONO INCLUSE NELLA COLONNA DI SINISTRA E I LEGUMI NELLA COLONNA DI DESTRA?**

VIENE SCRITTO NELLA COLONNA CENTRALE "escluso patate e legumi" PER FAR COMPRENDERE CHE PATATE E LEGUMI **NON** SONO DA CONSIDERARE "VERDURE E ORTAGGI". SE NON FOSSE SCRITTO IN QUESTO MODO, QUALCHE "FURBETTO" POTREBBE PRENDERE DALLA COLONNA SINISTRA IL PANE E DALLA COLONNA DEL CENTRO LE PATATE!!!!

**LE OLIVE SONO UNA VERDURA? E L'AVOCADO E' UN FRUTTO?**

LE OLIVE E L'AVOCADO SONO DEI FRUTTI PARTICOLARI, CHE HANNO CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI TALMENTE PARTICOLARI CHE NON POSSONO ASSOLUTAMENTE RIENTRARE NE' NELLA CATEGORIA DELLE VERDURE NE' IN QUELLE DELLA FRUTTA. VANNO QUINDI CONSUMATI QUANDO SONO ESPRESSAMENTE INDICATI NELL'ABBINAMENTO.

# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

una scelta tra	più contorni di	più una scelta tra
PASTA RISO POLENTA O MAIS FARRO KAMUT COUS COUS CRACKERS GRISSINI PANE PATATE UN TIPO DI FRUTTA	VERDURE E ORTAGGI MISTI, ANCHE PIU' TIPI NELLO STESSO PASTO, COTTI E CRUDI, ESCLUSO PATATE E LEGUMI, CONDITI CON OLIO, SALE, ACETO, AROMI E SPEZIE	MANZO PROSCIUTTO CRUDO O COTTO UN TIPO DI FORMAGGIO POLLO O TACCHINO VITELLO BRESAOLA CONGLIO UN TIPO DI PESCE UN TIPO DI PESCE IN SCATOLA O AFFUMICATO FAGIOLI PISELLI CECI LENTICCHIE

IN QUESTA COMBINAZIONE, PER CONDIRE IL PRIMO PIATTO, POSSONO ESSERE USATI: SALSA DI POMODORO, VERDURE E ORTAGGI, SALE, OLIO, PARMIGIANO GRATTUGIATO, ODORI, AROMI E SPEZIE, BRODO VEGETALE O DI CARNE, CAPPERI

**LE PROTEINE DELLA COLONNA DI DESTRA POSSONO ESSERE UTILIZZATE ANCHE PER CONDIRE IL PRIMO PIATTO (PER ESEMPIO PASTA CON IL TONNO O CON IL SALMONE AFFUMICATO O CON I CECI)**

IN QUESTA COMBINAZIONE LA CARNE O IL PESCE POSSONO ESSERE COTTI AL FORNO, IN PADELLA, ALLA GRIGLIA, ARROSTO, IN UMIDO. PER CUOCERE E PER CONDIRE, POSSONO SEMPRE ESSERE UTILIZZATI OLIO, SALE, ODORI, AROMI, SPEZIE, SALSA DI POMODORO, BRODO VEGETALE O DI CARNE, CAPPERI

FORSE TI  
VENGONO IN  
MENTE ALCUNE  
DOMANDE...



## IN UN ABBINAMENTO DI QUESTO TIPO POSSO, AVENDO DEL MANZO, PREPARARE DELLE POLPETTE?

NO, PERCHE' PER PREPARARE LE POLPETTE AVRESTI BISOGNO CONTEMPORANEAMENTE DI MOLTI PIU' INGREDIENTI CHE, IN QUESTO CASO, NON SONO CONTEMPLATI. PUOI INVECE PREPARARE DEI BURGER, PERCHE' CHE SIA INTERO O MACINATO, IL MANZO RIMANE SEMPRE TALE.

## E INFARINATURE E IMPANATURE SONO CONSENTITE?

IN QUESTO TIPO DI ABBINAMENTO L'INFARINATURA NON E' PREVISTA, MA PUO' ESSERE UTILIZZATA L'IMPANATURA PERCHE' E' PREVISTO IL PANE. QUANDO E' PREVISTO IL PANE, PUO' ESSERE UTILIZZATO ANCHE GRATTUGIATO E QUINDI POSSONO ESSERE IMPANATE SIA LE VERDURE CHE LA CARNE O IL PESCE.

## E LE FRITTURE SONO CONSENTITE?

IN QUESTO TIPO DI ABBINAMENTO SONO ESPRESSAMENTE INDICATE LE MODALITA' DI COTTURA E LA FRITTURA NON E' PREVISTA. NELLA DIETA COMUNQUE SONO, A VOLTE, ANCHE PRESENTI ABBINAMENTI IN CUI E' CONCESSA LA FRITTURA.

# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

FORSE TI  
VENGONO IN  
MENTE ALCUNE  
DOMANDE...



una scelta tra	più contorni di	più una scelta tra
PASTA RISO POLENTA O MAIS FARRO KAMUT COUS COUS CRACKERS GRISSINI PANE PATATE UN TIPO DI FRUTTA	VERDURE E ORTAGGI MISTI, ANCHE PIU' TIPI NELLO STESSO PASTO, COTTI E CRUDI, ESCLUSO PATATE E LEGUMI, CONDITI CON OLIO, SALE, ACETO, AROMI E SPEZIE	MANZO PROSCIUTTO CRUDO O COTTO UN TIPO DI FORMAGGIO POLLO O TACCHINO VITELLO BRESAOLA CONGLIO UN TIPO DI PESCE UN TIPO DI PESCE IN SCATOLA O AFFUMICATO FAGIOLI PISELLI CECI LENTICCHIE

IN QUESTA COMBINAZIONE, PER CONDIRE IL PRIMO PIATTO, POSSONO ESSERE USATI: SALSA DI POMODORO, VERDURE E ORTAGGI, SALE, OLIO, PARMIGIANO GRATTUGIATO, ODORI, AROMI E SPEZIE, BRODO VEGETALE O DI CARNE, CAPPERI

**LE PROTEINE DELLA COLONNA DI DESTRA POSSONO ESSERE UTILIZZATE ANCHE PER CONDIRE IL PRIMO PIATTO (PER ESEMPIO PASTA CON IL TONNO O CON IL SALMONE AFFUMICATO O CON I CECI)**

IN QUESTA COMBINAZIONE LA CARNE O IL PESCE POSSONO ESSERE COTTI AL FORNO, IN PADELLA, ALLA GRIGLIA, ARROSTO, IN UMIDO. PER CUOCERE E PER CONDIRE, POSSONO SEMPRE ESSERE UTILIZZATI OLIO, SALE, ODORI, AROMI, SPEZIE, SALSA DI POMODORO, BRODO VEGETALE O DI CARNE, CAPPERI

## E SE SI E' VEGETARIANI O VEGANI?

NESSUN PROBLEMA. IL PIANO ALIMENTARE VERRA' STRUTTURATO IN BASE ALLE ESIGENZE, AI GUSTI E ALLE CONVINZIONI ETICHE DELLA PERSONA.

## E SE SI E' DEGLI ATLETI?

NESSUN PROBLEMA. SE DAI UN'OCCHIATA AL MIO CURRICULUM VEDRAI CHE HO AVUTO L'ONORE DI SEGUIRE ATLETI ANCHE DI ALTO LIVELLO.

## E SE INVECE DI DIMAGRIRE DEVO INGRASSARE?

NESSUN PROBLEMA. ANCHE IN QUESTO CASO PUO' ESSERE STRUTTURATO UN PIANO ALIMENTARE PER AUMENTARE LA MASSA MAGRA.

## E SE INVECE HO ALTRI SINTOMI?

NESSUN PROBLEMA. DERMATITI, CEFALEE, COLITI, GASTRITI, FIBROMIALGIA, FATICA CRONICA SONO SITUAZIONI CLINICHE CHE POSSONO TRARRE UN ENORME BENEFICIO DAL PIANO ALIMENTARE.

# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

## I SUPPORTI MENTRE SEGUI IL PIANO ALIMENTARE



01.

PER 4 MESI RISPONDERO' PER MAIL ALLE TUE RICHIESTE, ALLE TUE DOMANDE ED, EVENTUALMENTE, MODIFICHERO' GRATUITAMENTE LA DIETA. IL RINNOVO DELL'ASSISTENZA GRATUITA DI SUCCESSIVI 4 MESI E' SUBORDINATO ALL'EFFETTUAZIONE DI UN CONTROLLO IN STUDIO.

02.

### TI SEGUIRO' PASSO PER PASSO

OGNI 4 SETTIMANE DOVRAI INVIARMI PER MAIL O WHATSAPP IL REPORT DEI PESI DI TUTTI I LUNEDI' E TUTTI I VENERDI', IN MODO CHE POSSA IO DARTI UN GIUDIZIO SUL DIMAGRIMENTO E POSSA QUINDI AVERE LA POSSIBILITA' DI APPORTARE IMMEDIATAMENTE MODIFICHE AL PIANO ALIMENTARE



# COME FUNZIONA LA MIA DIETA



metodo  
N. I. Ge. F.

## I SUPPORTI

MENTRE SEGUI IL PIANO ALIMENTARE

03.

UNA MIA COLLABORATRICE SARA' DISPONIBILE PER CHIARIMENTI URGENTI AL TELEFONO AL NUMERO 333 6662267



04.

PER PARLARE TELEFONICAMENTE CON ME

PUOI CHIAMARE LA MIA COLLABORATRICE E PRENDERE UN APPUNTAMENTO TELEFONICO CON ME, MA TI PREGO DI FARLO SOLO PER COMUNICAZIONI IMPORTANTI, NON PER CHIARIMENTI SULLA DIETA (PER QUELLO, LA MIA COLLABORATRICE E' PIENAMENTE AFFIDABILE)

