

# Congratulazioni!

Avete deciso di affrontare in maniera decisa il problema del peso in eccesso, **una volta per tutte**. I motivi sono chiari e inequivocabili: volete mantenere il benessere fisico ed apparire in forma smagliante. Questo significa che siete pronti a fissare gli obiettivi e **a cominciare!**

Per farlo, avete bisogno di un METODO sano, efficace ed affidabile. Esistono diversi metodi di controllo del peso che possono portare alla perdita dei chili in eccesso, ma con questi altri metodi, nel giro di qualche settimana il peso perduto riaffiora, talvolta addirittura con gli interessi, generando il cosiddetto fenomeno yo-yo! Le giuste informazioni fornite da chi sa consigliarvi un metodo sano ed efficace. Rappresentano la via più diretta verso il successo. Il vostro Distributore vi aiuterà a raggiungere i vostri obiettivi, a perdere i chili di troppo e a **NON RIACQUISTARLI**.

## Calcolare il peso in eccesso

Per prima cosa calcoliamo quanto peso debba essere considerato 'in eccesso', e distribuiamolo per un ragionevole periodo di controllo del peso entro il quale vorremmo raggiungere l'obiettivo. La tabella qui sotto mostra le fasce di peso 'normale' per uomini e donne, in base ad altezza e corporatura.

Donne				Uomini			
Corporatura				Corporatura			
Altezza	Grande	Media	Piccola	Altezza	Grande	Media	Piccola
147	47 - 54	44 - 49	42 - 45	157	57 - 64	54 - 59	51 - 55
150	48 - 56	45 - 50	43 - 46	160	59 - 66	55 - 60	52 - 56
152	50 - 58	46 - 51	44 - 47	162	60 - 67	56 - 63	54 - 57
155	51 - 59	47 - 53	45 - 49	165	61 - 69	58 - 63	55 - 59
157	52 - 60	49 - 54	46 - 59	168	63 - 71	59 - 65	56 - 60
160	54 - 61	50 - 56	48 - 51	170	65 - 73	61 - 67	58 - 62
162	55 - 63	51 - 57	49 - 53	173	67 - 75	63 - 69	60 - 64
165	57 - 65	53 - 59	51 - 54	175	69 - 77	65 - 71	62 - 66
168	58 - 66	55 - 61	52 - 56	178	71 - 79	66 - 73	64 - 68
170	60 - 68	56 - 63	54 - 58	180	72 - 81	68 - 75	66 - 70
173	62 - 70	58 - 65	56 - 60	183	75 - 84	70 - 77	67 - 72
175	64 - 72	60 - 67	57 - 61	185	76 - 86	72 - 80	69 - 74
178	66 - 74	62 - 69	59 - 64	188	79 - 88	74 - 82	71 - 76
180	67 - 76	64 - 71	61 - 66	190	81 - 91	76 - 84	73 - 78
183	70 - 79	66 - 72	63 - 67	193	83 - 93	78 - 86	75 - 80

## Il vostro peso

Inserite il vostro peso attuale \_\_\_\_\_

Inserite il vostro peso 'normale' \_\_\_\_\_

Sottraete il peso 'normale' a quello attuale \_\_\_\_\_

Peso 'in eccesso' da **perdere** \_\_\_\_\_

### Esempio di uso della tabella:

Peso attuale: 72 chili. Altezza: 165cm, corporatura media. Il vostro peso 'normale' dovrebbe aggirarsi intorno ai 53-59 chili e dovrete perdere fra i 13 e i 19 chili.

Per essere sana ed efficace la perdita di peso deve avvenire lentamente e con costanza. Questo metodo lento è più indicato per l'organismo: se si perdono chili troppo in fretta, il corpo entra in 'modalità sopravvivenza' e cerca più che può di trattenere i grassi come combustibile da usare in futuro, perché il 'digiuno' forzato (ridotto apporto di calorie) è percepito come una minaccia alla sopravvivenza.

Il ritmo di perdita di peso varierà. Ad esempio, nelle prime due settimane, la perdita può risultare notevolmente più rapida poi-

ché l'organismo rilascia i liquidi immagazzinati. Dopo questo iniziale periodo 'veloce', la riduzione di peso rallenta. Il ritmo della vostra perdita di peso effettiva potrebbe essere più elevato o più lento, a seconda se conducete una vita attiva e se fate regolare esercizio fisico. La perdita di peso inoltre varia con le stagioni: ad esempio, nei mesi invernali, a causa del freddo, della minore attività e dei cibi più pesanti, il metabolismo potrebbe rallentare leggermente e frenare la perdita di peso. L'importante è essere costanti nel tempo.

**Ora che avete calcolato il peso in eccesso, dovete solo aggiungere IMPEGNO, CONTROLLO, PAZIENZA e... dotarvi degli STRUMENTI GIUSTI!**

**HERBALIFE®**

