

BESTSELLER N°1 DEL *NEW YORK TIMES*

9KG
IN 6
SETTIMANE

LA DIETA OMG

VENICE A. FULTON

► **OH MY GOD!** ◀
DIVENTA
PIÙ MAGRA
DI TUTTE LE TUE
AMICHE

Sperling & Kupfer

«I GRILLI»

VENICE A. FULTON

LA DIETA OMG

Traduzione di Claudia Converso

Sperling & Kupfer

Six Weeks to OMG
Copyright © Venice A. Fulton 2012
Translation copyright © 2013 by Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

ISBN 978-88-200-5378-9
61-I-13

Ogni sforzo è stato fatto per verificare l'accuratezza delle informazioni contenute in questo libro. Seguire una dieta non è sempre una scelta valida per ogni tipo di persona e andrebbe intrapresa soltanto da chi non presenti nessun problema di salute. Nel dubbio si consulti il proprio medico.

L'editore e l'autore non si assumono alcuna responsabilità legale per qualsiasi danno personale o perdita derivante dall'uso o dal cattivo utilizzo delle informazioni e dei consigli contenuti in questo volume.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org

*A Bella,
che è tutto ciò che è bello nella vita, simultaneamente.
Tu, e nessun altro, mi fai sentire che tutto è possibile.
Ti amo tantissimo.*

Girare pagine fa bruciare grassi

| | |
|----------------------------------|-----|
| E l'Oscar va a... | 1 |
| Voi! | 3 |
| Non diciamo idiozie | 5 |
| I magnifici cinque | 12 |
| Quanto, quanto, quanto | 17 |
| Grandi progetti | 30 |
| Misurare le grandezze | 45 |
| La colazione, un grave dilemma | 50 |
| Immersioni dimagranti | 57 |
| Oro nero | 71 |
| Esercizio, attività o movimento? | 75 |
| Occhio all'intervallo | 84 |
| Fame di successo | 91 |
| L'altra metà | 99 |
| Il valore della disobbedienza | 108 |
| Fast & furious. Parte prima | 113 |
| Fast & furious. Parte seconda | 119 |
| Dolce e fatale | 129 |
| I carboidrati in sintesi | 135 |
| Grosse e grasse bugie | 138 |
| Cacciare e aspettare | 148 |

| | |
|---|-----|
| Sollevamento pesi | 156 |
| Palloncini, vai con la festa! | 172 |
| La pancia, ancora lei! | 178 |
| Grassi e tristi. Parte prima | 181 |
| Grassi e tristi. Parte seconda | 186 |
| Il sonno, una fantastica cura di bellezza | 196 |
| Un lavoro che mette sete | 203 |
| Quelle fossette non così carine | 208 |
| Verdi d'invidia | 217 |
| Pubblicità e slogan | 222 |
| Ruotare, ruotare sempre! | 231 |
| Bando ai piattoni! | 233 |
| Chi conta? | 235 |
| Ricetta per un disastro | 238 |
| Dopo il sei viene il sette | 241 |
| Chi ve l'ha detto? | 251 |
| Il primo capitolo | 262 |
| Le gioie del sei | 264 |
| Visitate Venice | 273 |
| Ringraziamenti | 275 |

E l'Oscar va a...

Voi!

CARE lettrici, di solito in un libro questa parte va sotto il titolo «Ringraziamenti». Un parolone. Voglio dire, perché agitarsi tanto se in genere nessuno li legge?! Questa volta, però, spero proprio che farete un'eccezione, perché le persone che voglio ringraziare siete *voi*.

Senza di voi, questo libro non esisterebbe. Sembra un discorso da Oscar! Però è vero: senza persone che vogliono migliorare qualcosa, il nostro pianeta resterebbe così com'è. Migliorare le cose: questo è ciò che fa progredire la razza umana.

E forse la cosa più importante da migliorare siamo noi stessi. Ci vuole coraggio per ammettere che le cose non sono perfette, e ci vuole ancora più coraggio per agire anziché starsene con le mani in mano. Per la stragrande maggioranza, la gente parla tanto, ma fa poco. Voi siete già più coraggiose e furbe di loro.

A volte ci sono loschi figuri che colgono il vostro sogno di trovare una via migliore e se ne approfittano. L'ho visto succedere troppo spesso e, come voi, ho deciso di migliorare le cose. Ho scritto questo libro. E ora lo metto a vostra disposizione affinché possiate guardare voi stessi ed esclamare: Oh My God!

VENICE A. FULTON
Londra, 1° gennaio 2012

I magnifici cinque

SE volete davvero sapere come ottenere risultati super, bisogna che affrontiate alcuni problemi chiave. La bellezza sta negli occhi di chi guarda, ma sembra che ci siano **cinque aree principali** su cui la maggior parte delle persone si concentra. E queste cinque aree diventano i nostri obiettivi fondamentali:

1. Perdere grasso

Lo so, è ovvio. Ma è importante esprimerlo, dirlo. Ciò che più preoccupa quasi tutti riguardo al proprio aspetto è di avere addosso troppo grasso. Ingrassare è facile al giorno d'oggi, ma la moda e le pressioni sociali rendono estremamente difficile nascondere.

Gran parte di questo libro è dedicata proprio al modo per sbarazzarsi di questo grasso indesiderato. Una decisione sensata, da un punto di vista scientifico. Se fate attenzione a ciò che vi fa ingrassare, il vostro corpo comincia a migliorare in tutte le altre aree problematiche.

Per garantirvi di dimagrire e non ingrassare più, vi racconterò la verità come non l'avete mai sentita. Una volta che avrete davvero capito con quali regole vuole giocare il corpo, non vi sarà diffici-

le tenere alla larga il grasso. E, soprattutto, potrete *cominciare* a smettere di pensarci!

2. Essere toniche

Quando dimagrite, la vostra pelle si avvicina maggiormente ai muscoli e in qualche modo apparite più toniche. Occhio però: ho detto *apparite*, non *siete*. Per *essere* veramente toniche in tutto il corpo bisogna che facciate qualcosa.

Se non lo fate e per caso qualcuno vi si avvicina e vi tocca per testare il vostro successo, potreste risultare molli come dei marshmallow! Esistono persone naturalmente più toniche di altre, ma questo non significa che non trarrebbero benefici anche loro da un aiuto specifico, anzi.

Sviluppare un corpo sodo vi farà sentire decisamente più sicure di voi stesse, a prova di pizzicotto. In che modo? Sentire i vostri muscoli tonici vi farà ricordare che intorno a quei muscoli c'è un corpo, pieno di potenziale. È il vostro trainer incorporato!

Le tecniche impiegate per migliorare la tonicità faranno un gran bene anche alla vostra salute in generale. Essere tonici non è un privilegio per pochi. Tutti possiamo esserlo. E quando lo sarete, avrete un corpo che non solo sembrerà in forma, ma *sarà* veramente in forma.

3. Snellire le cosce

Gonne, jeans aderenti, shorts, abiti estivi. Si direbbe che l'industria della moda sia ossessionata dall'idea di esibire le gambe! Con tutta l'enfasi che i media e la società mettono sulle cosce femminili, non sorprende che migliorare il loro aspetto sia in cima alla vostra lista.

Le volete più snelle, più sode, più morbide e senza cellulite.

Oh, e magari, già che ci siete, anche un po' più lunghe! Be', io posso aiutarvi a ottenere tutti questi risultati (ebbene sì, anche l'ultimo, perché le gambe più snelle sembrano sempre più lunghe).

Potrei dirvi semplicemente di andare a correre, invece ho qualcosa di così insolito, così raramente usato e così efficace, che merita di essere chiamato «segreto». Alle vostre cosce e ai vostri occhi piacerà.

4. Appiattare la pancia

Avere l'addome tonico e piatto non è mai stato tanto importante nella storia. Poi sono arrivati i piercing da ombelico, gli shorts a vita bassa e le magliette e i vestitini così attillati da non lasciare nulla all'immaginazione!

Oggi, se volete sentirvi a posto non potete proprio ignorare la zona pancia.

La parte mediana del nostro corpo è quella in cui custodiamo le emozioni, che sentiamo quando ci alziamo in piedi, quando ci sdraiamo e persino quando ci sediamo. Potete nascondere la pancia agli altri... ma costringerli a starvi sempre dietro perché non la vedano potrebbe essere considerato poco educato da parte vostra.

Gli scienziati hanno scoperto che un ventre piatto non è soltanto sexy, ma anche utile per un sacco di cose. E ciò significa che se anche riuscite a nascondersela sotto i vestiti, non potete nascondere che la pancia nuoce alla vostra salute.

5. Mantenere lucenti e radiosi capelli, pelle e unghie

In effetti, quando ho cominciato a scrivere questo libro non avevo in mente queste zone, ma poi mi sono reso conto che non potreste suscitare una reazione OMG se aveste pelle e capelli

spenti e sciupati. Molte diete e libri di benessere non prendono in considerazione la pelle e i capelli. E voi, ci pensate?

Spesso le diete funzionano in certe aree, mentre pelle, capelli e unghie patiscono sullo sfondo. Molti sostengono che è un prezzo che dobbiamo pagare. Balle! La pelle è l'organo più esteso che abbiamo e se soffre, vuol dire che c'è qualcosa che non funziona.

Anche i capelli, come la pelle, ci mostrano degli indizi in merito a quanto siamo veramente sani dentro. Le creme per la pelle e i prodotti costosi per i capelli vanno benissimo, ma non sono in grado di risolvere i problemi più profondi.

Tutto quello che avrete da me, invece, farà bene anche alla vostra bellezza.

Potete centrare tutti questi obiettivi. Tutti e cinque. E sono sicuro che poi vi sentirete strepitose. Meglio ancora, sentirete di avere di nuovo il controllo di voi stesse.

Avere di nuovo il controllo? Sì, proprio così. Se state leggendo questo libro, probabilmente c'è una parte di voi che avverte di avere perso il controllo su certe cose. Quando una persona si sente impotente per troppo tempo, può succedere che si chieda: A cosa serve? Che senso ha? Due domande molto, molto pericolose.

Non posso dirvi io qual è il vostro obiettivo finale. È una questione personale. Però so per certo che quando tornerete ad assumere il controllo del vostro corpo e della vostra salute, la vostra mente sarà brillante in tutti i campi. Forza, voltiamo pagina!

ANDIAMO AL SODO...

OMG 6 Perderete grasso.

OMG 5 Sarete toniche in tutto il corpo.

OMG 4 Snellirete le cosce.

- OMG 3** Appiattirete la pancia.
- OMG 2** Avrete bei capelli, pelle e unghie.
- OMG 1** Vi sentirete soddisfatte di voi stesse.
- OMG!** **Tornerete ad avere il controllo se volterete pagina!**
-