

Sovrappeso: Una felice storia di soddisfazioni.

scritto da fmadmin | Febbraio 13, 2021



La determinazione di Alessandra ed il metodo **EG0InForma0ver40**

Il lockdown prima, la limitazione nel fare alcuni tipi di sport poi, infine le feste, hanno lasciato un chiaro segno di sovrappeso su ognuna di noi.

Per sopportare la limitazione nel dover passare un anno particolarmente sfidante come questo è normale concedersi delle trasgressioni in altri ambiti. E l'alimentazione rappresenta una gratificazione alla quale è difficile rinunciare!

Conseguenza: qualche chilo di troppo su pancia e cosce!

Ma salutando il 2020 ed entrando nel nuovo anno iniziano tutti i buoni propositi, primo fra tutti:

ritrovare la forma fisica!

Non so se anche a te è capitato di notare, oltre al sovrappeso di avere meno energia, di soffrire di sonnolenza dopo aver mangiato e avere poca concentrazione.

Certo, perché il cibo non rappresenta più soltanto una fonte di sano nutrimento ma nella maggior parte dei casi anche una grande trasgressione nella quale ci rifugiamo oberati dagli impegni e le responsabilità della vita quotidiana.

La disciplina che ci viene richiesta normalmente nella vita quotidiana, sia nella sfera privata che quella professionale, viene a mancare in quel momento in cui ci rilassiamo davanti a un bel dolce, ad un pasto condividere e lasciarsi andare, una volta tanto!

Ma oggi ti voglio raccontare la storia di Alessandra.

Il tempo che Ale deve riservare al lavoro alla casa e ai figli non le permette di prendersi cura di sé, comincia così ad accusare un aspetto che non è in linea con l'immagine che ha di se stessa, sentendosi sempre più stanca e affaticata.

Ale ha cominciato ad accumulare i primi kg di sovrappeso intorno ai 46 anni, che prima erano solo 2, 3.

Prima era facile tornare al peso forma: un po' più di attenzione al cibo, un po' di attività fisica e tutto tornava come prima.

Invece intorno ai 46 anni quei 2 kg si sono in breve tempo raddoppiati, e poi i 4 kg sono diventati 8, 10 kg!

Diverse volte si era affidata a diete che regolarmente abbandonava, ad abbonamenti in palestra che non riusciva a

frequentare con regolarità , costretta infine a cambiare il tipo di abbigliamento.

Otteneva risultati sempre molto scarsi in relazione al sacrificio che le veniva richiesto.

Frustrata, non sentendosi all'altezza di risolvere da sola questo problema ma non rassegnata all'idea di cambiare ancora il suo guardaroba per un'ulteriore taglia in più, sempre alla ricerca di una soluzione, fino a quando una sua amica, e nostra cliente da oltre un decennio, la accompagna al nostro istituto per una consulenza corpo.

Dopo un attento screening fisiologico, con Ale abbiamo analizzato tutti i fattori che potevano causarle un aumento di peso ed insieme abbiamo stabilito quali obiettivi voleva ottenere e la motivazione che la spingeva ad intraprendere un percorso completo: **alimentazione, attività fisica e trattamenti** per riattivare il metabolismo che andava sempre più rallentando.

egoinformaover40

La decisione di intraprendere questo percorso insieme, seguita, sostenuta e spronata nei momenti di difficoltà ed i primi risultati che apparivano evidenti già dai primi giorni, l'hanno incoraggiata a continuare il suo percorso con soddisfazione.

Intraprendere il metodo **EgoInFormaOver40** per Alessandra non è stato solo intraprendere una serie di trattamenti estetici per delegare all'estetista il risultato raggiunto, **ma una sfida accettata da ambo le parti per vincere insieme!**

I **trattamenti** hanno aiutato Ale dapprima a liberarsi della ritenzione idrica e poi a scendere in centimetri proprio nei punti critici, come la pancia.

L'**attività fisica** mirata con la tecnologia **EgoBodySlimmer** le ha permesso di migliorare la sua silhouette e attivare il

metabolismo.

Il consiglio sull'**alimentazione** da intraprendere senza dover rinunciare alle sue abitudini, le ha permesso di disinfiammare l'intestino, riacquistare la sua energia e vedere l'ago della bilancia che finalmente scendeva verso il basso!

Dopo questi primi 6 mesi, contenta di aver **perso i 10 kg in eccesso**, di aver ritrovato le sue misure e la sua taglia, di aver riacquisito l'energia che le permette di occuparsi della sua vita personale e professionale senza dover rinunciare alla cura di sé, Alessandra ha iniziato il suo percorso di mantenimento dove consoliderà i risultati ottenuti con soddisfazione.