



Studio del Benessere
Uschi De Carlo



I consigli di Uschi De Carlo...

Num. 1/14 – Febbraio 2014

L'ottimizzazione metabolica UPcell!

Come vi ho accennato nella mia ultima newsletter, lo scorso anno ho dedicato molto tempo all'approfondimento delle mie ricerche sugli ormoni. Tra questi anche sull'insulina, ormone protagonista principale per la perdita peso.

Il risultato è stato lo sviluppo di un nuovo programma di sblocco metabolico, accompagnato di una dieta personalizzata, che ho chiamato "ottimizzazione metabolica UPcell!".

Questo programma si svolge tramite l'applicazione di alcuni passi di adattamento della nostra maniera di digerire e bruciare il cibo.

Passo 1 Sblocco metabolico

Tramite l'uso di nuove ampole che misurano l'eventuale disequilibrio dello stato metabolico del corpo, sarò in grado di individuarne le cause profonde e riuscire a sbloccarlo, cioè far perdere peso alla persona mangiando di meno, un fatto che non sempre avviene. Infatti, quando si verifica un blocco metabolico, il corpo non brucia abbastanza calorie e non perde peso. Queste ampole si combinano con la terapia della biorisonanza e con una dieta personalizzata.

Passo 2 Terapia metabolica

Si presenta in 3 fasi:

Fase 1: preparazione e disintossicazione

Fase 2: cambiamento metabolico

Fase 3: ottimizzazione del metabolismo

Una volta che il "motore" del corpo brucerà nuovamente tutto quello che deve metabolizzare, si passa all'alimentazione. E' chiaro che, oltre ad ottimizzare il metabolismo, è necessario anche un certo modo di nutrirsi, cioè in maniera sana ed equilibrata, altrimenti non si perderà peso.

Passo 3 Alimentazione

La maggior parte delle diete si basano su un surplus di proteine, pratica comune che fa perdere velocemente peso. Ma appena ritornati all'alimentazione normale, si riprendono i chili persi o addirittura più di prima, il famoso effetto yo-yo!, altamente nocivo, stressante per il cervello e soprattutto frustrante.

Io non vi propongo una dieta, ma una maniera di nutrirvi in modo sano. Questo programma prende in considerazione il vostro peso corporeo ma soprattutto la vostra peculiarità metabolica, un programma che potete mantenere anche per anni, perché sano, gustoso e variato, che dà forza, vitalità e sostiene il corpo con tutte le sostanze di cui ha bisogno.

Cura primaverile

E' risaputo che i momenti migliori per disintossicarsi sono la primavera e l'autunno. Infatti, secondo la medicina cinese, dal 3 marzo inizia il periodo legno, l'elemento collegato al fegato. Si tratta quindi del periodo migliore durante l'anno per perdere peso, ottenere una forma smagliante, ripulendo l'organismo dalle scorie accumulate inevitabilmente durante l'inverno. E pensando anche un po' alla stagione del bikini...! La prossima estate arriva di sicuro!

Sarò lieta quindi di accompagnarvi durante la primavera per offrirvi un'estate piena di vitalità e magari con un po' di chili in meno.