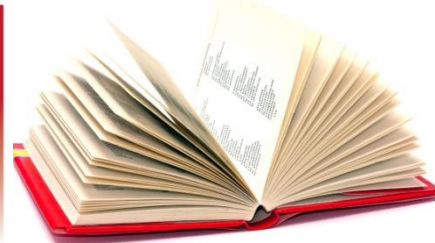




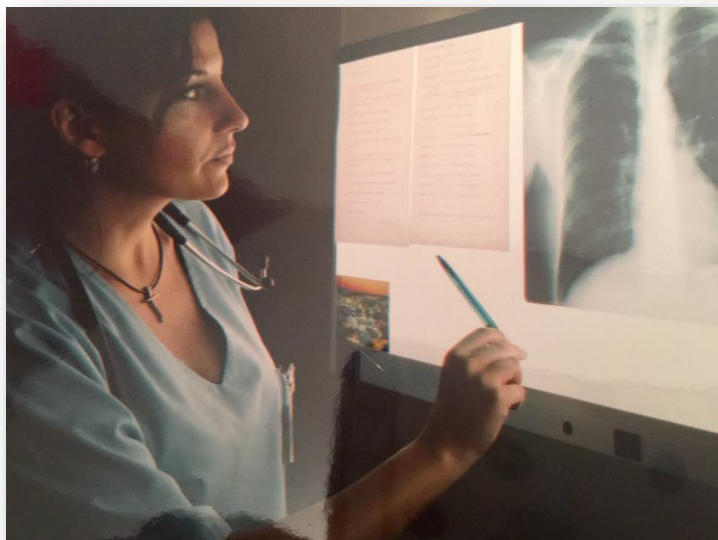
«Oltre le diete...
cosa ti impedisce di
perdere peso?»
Dott.ssa Monica Greco
Barbara Casalini
7 giugno 2023



Perchè parlare di questo argomento



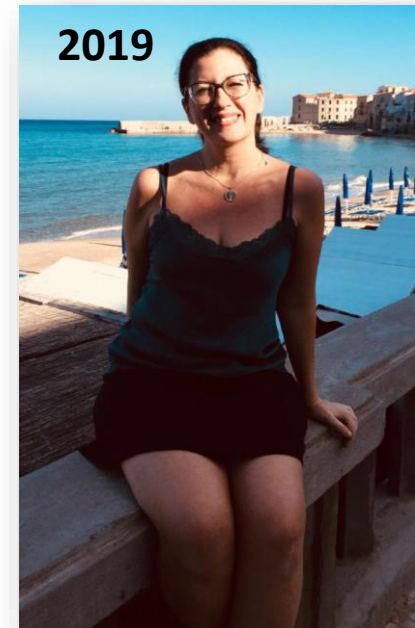
Una vera evoluzione nella coscienza del medico e del paziente...





Da dove è nato tutto

Da una esperienza personale. Arrivare alla ideazione della A.M.A mi ha cambiato la vita e studiare il terreno ha dato un senso ancora Più profondo a tutto



Autenticità, esempio, guida



Mio figlio



Auguri a te mamma che hai
sempre creduto in me ❤️

Il destino non è scritto



II DNA NON SCRIVE IL TUO DESTINO....PUOI SCEGLIERE



Istituto di Genomica, Udine
Prof. Michele Morgante
dell'Università degli Studi di Udine e
Direttore Scientifico dell'Istituto di
Genomica Applicata.
www.epigen.it

REGOLE GENERALI

ADATTE A TUTTI I BIOTIPI

Una dieta che rispetti i segnali ottiene i risultati non attraverso calcoli calorici

ma modulando le risposte ipotalamiche a molecole segnale nella direzione voluta (consumo o accumulo)

- ❖ Dimagrimento, se necessario
- ❖ Muscolazione
- ❖ tonificazione
- ❖ < infiammazione
- ❖ > della diuresi
- ❖ Ottimizzazione dell'alvo
- ❖ Salute dei MITOCONDRI

**AMA non è una dieta in senso stretto,
ma un sistema di riequilibrio delle funzioni**

- ❖ **Biologiche**
- ❖ **psichiche**
- ❖ **sociali**

**che ha come piacevole effetto
collaterale il dimagrimento, la muscolazione, la riduzione
dell'infiammazione.**



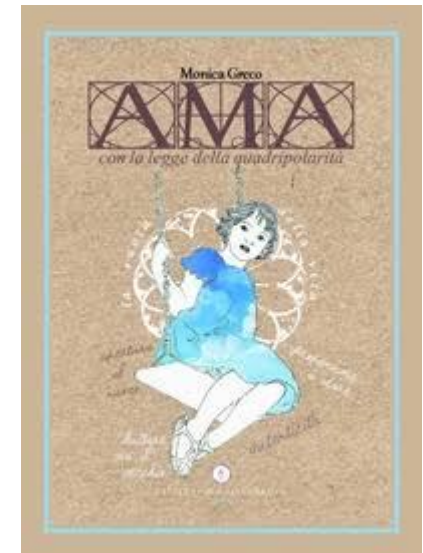
COSA SIGNIFICA A.M.A?



A.M.A con i principi della MDS,
ma anche mitocondrio-rispettosa e nel rispetto di alcuni
Concetti della Bioterapia nutrizionale x

- perdere peso proprio sulle aree di accumulo es: sui fianchi
- ma acquistare tono sulle spalle se questo manca

Per avere il libro potete tel a Titina al cell: 3403884558
Che ve lo può spedire



PER IL RAGGIUNGIMENTO DEL PESO FORMA



COSA INTENDIAMO PER PESO FORMA?



EFFETTI DELLA REC



RETICOLOENDOTELIOSI CRONICA



= IPER (matrice in stato di GEL)

IL CONNETTIVO



Per intenderci, il connettivo è quella parte anatomico-fisica che solleviamo in pliche nel momento in cui esercitiamo il pince roullé:

- ❖ su un braccio
- ❖ su un avambraccio
- ❖ sull'addome
- ❖ sulla schiena.



I Fattori epigenetici

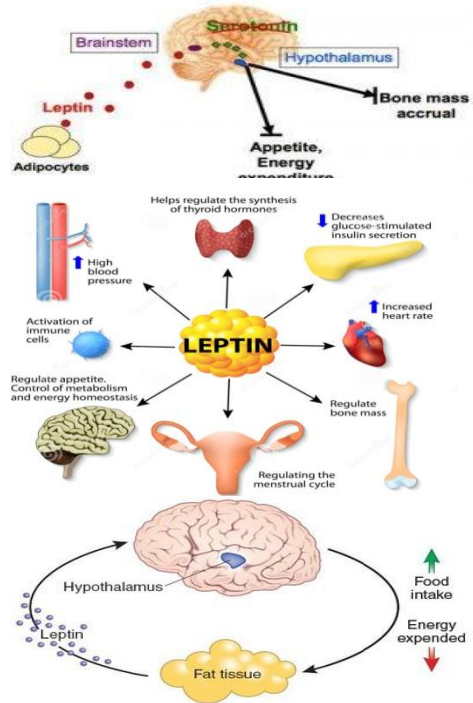


IL TEST S DRIVE

LE NOSTRE CELLULE PARLANO



Leptin roadmap in the brain



CORPO UMANO = GRANDE AZIENDA CON TANTE PERSONE CHE LAVORANO DENTRO



I POTALAMO



**DIRETTORE
DELLA AZIENDA
"CORPO"**

LEPTINA

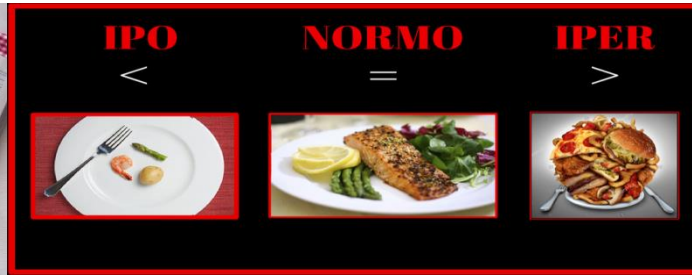


SEGRETARIA



LA LEPTINA E' STIMOLATA DA

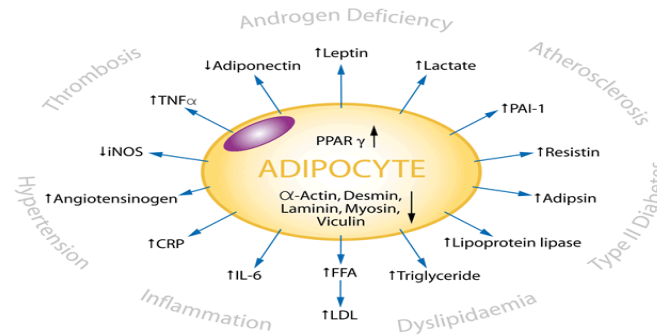
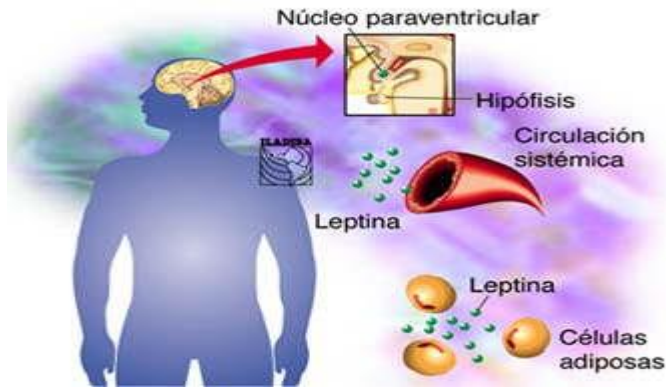
- 1) UNA COLAZIONE RICCA
- 2) UN ADEGUATO (NORMALE) APPORTO CALORICO
- 3) MOVIMENTO QUOTIDIANO





LA LEPTINA E' STIMOLATA DA

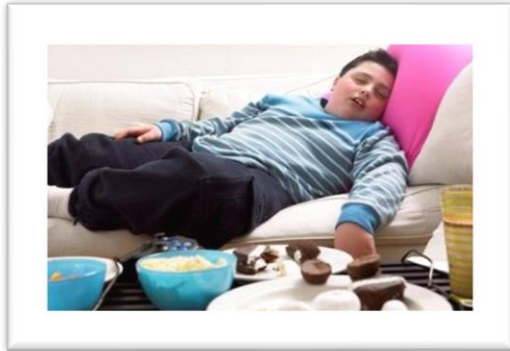
- UNA COLAZIONE RICCA
- UN GENEROSO APPORTO CALORICO



LA SEDENTARIETA'



**Non è neutra e indolore
Spinge nella direzione opposta a quella fisiologica**



Significa:



**RALLENTAMENTO METABOLICO
PIGRIZIA FISICA e MENTALE**

PRESCRIZIONE MEDICA PIU' IMPORTANTE



**LA NOSTRA SALUTE
PASSA DAL
MOVIMENTO FISICO
IL MEDICO FA IL
GIURAMENTO DI IPPOCRATE
E NON DOVREBBE ESSERCI
BAMBINO, RAGAZZO, ADULTO,
ANZIANO
A CUI NON PRESCRIVERE
IL MOVIMENTO**



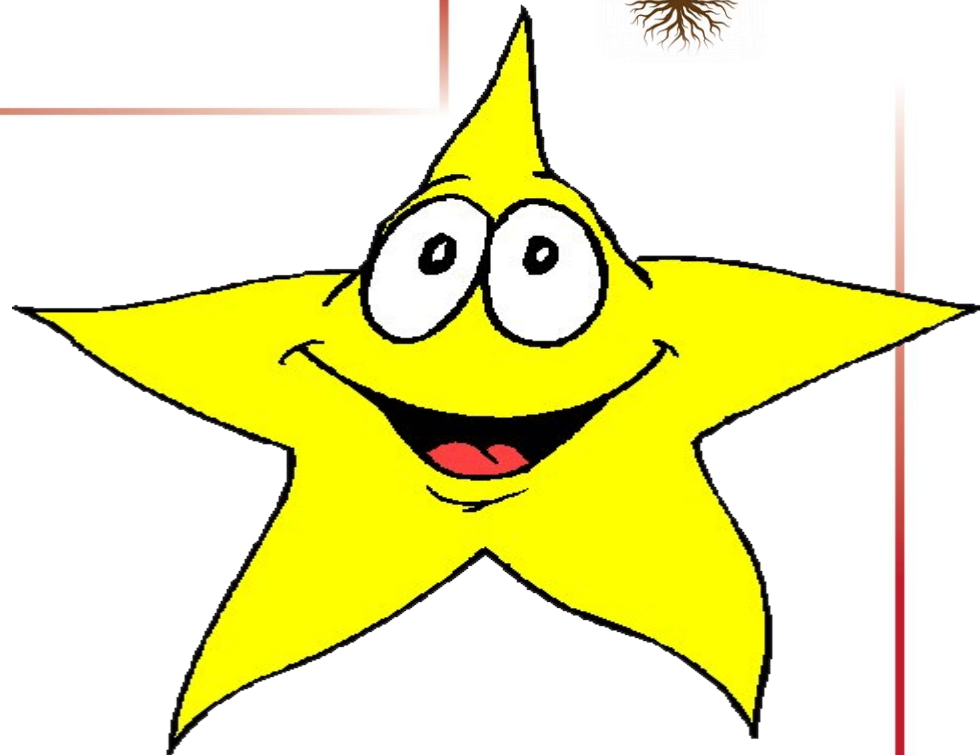
DI NOTTE



PRODUCIAMO IL GH !!!

L'ORMONE CHE

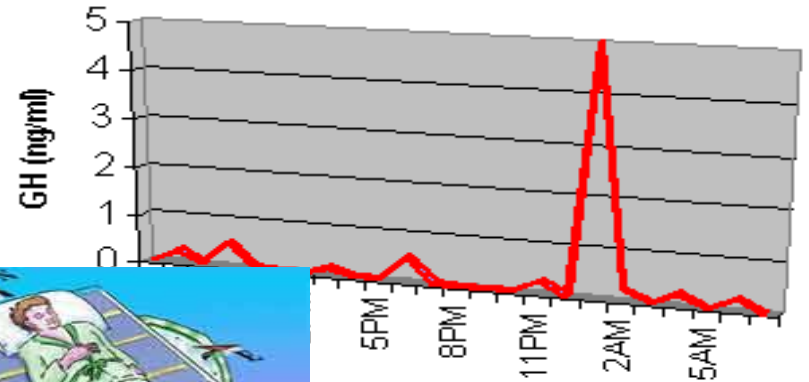
- ❖ FA CRESCERE
- ❖ RIPARA
- ❖ FA MUSCOLO



GH = ormone della crescita



24 Hour GH Secretion



Clock Time





AL MATTINO



GRELINA

La Grelina o Ghrelina è un ormone prodotto dalle cellule del fondo dello stomaco e dalle cellule epsilon del pancreas. Stimola l'appetito.

I livelli > prima dei pasti

E< circa un'ora dopo. complementare dell'ormone leptina che induce sazietà. stimolando l'ipofisi anteriore stimola anche la secrezione del GH



Monopiatto bilanciato





CARBOIDRATI

VERDURA
FRUTTA

PROTEINE

BISOGNA BERE!!!



L'importanza dell'acqua per il corpo umano

Regola la temperatura corporea

83% del sangue

Elimina le tossine

22% dello scheletro

Lubrifica le articolazioni



75% della massa muscolare

Aiuta il corpo ad assorbire i nutrienti

75% del cervello

Trasporta l'ossigeno e i nutrienti alle cellule

Aiuta la respirazione

Aiuta a trasformare e il cibo in energia

Protegge gli organi



CONDIMENTI



Olio EV spremuto a freddo
Limone

aceto di mele Sale marino integrale o rosa
Spezie e semi di sesamo (gomasio)



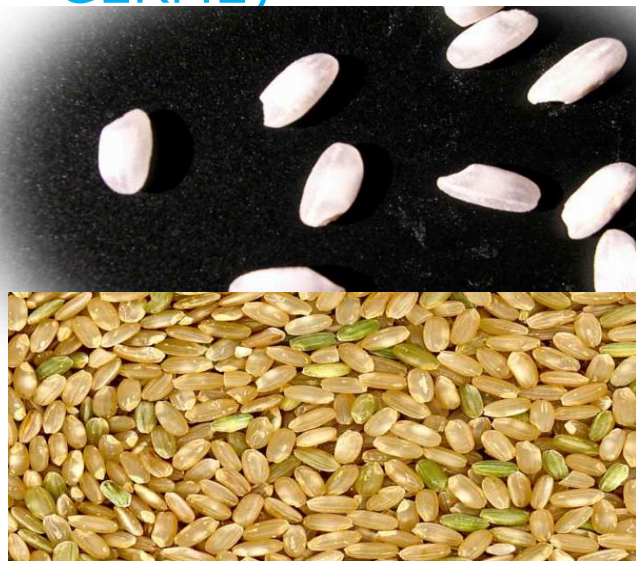
SPEZIE DELLA SALUTE





CIBO INTEGRALE

1 CHICCO DI RISO BIANCO: DENTELLATURA
UNO SPAZIO DOVE C'ERA QUALCOSA CHE ORA NON C'E' (= IL GERME)



IL LAVAGGIO DELLA LINGUA



E' LA PRIMA COSA DA FARE AL MATTINO



MEZZO BICCHIERE DI ACQUA CALDA CON MEZZO LIMONE SPREMUTO DENTRO



MASTICAZIONE



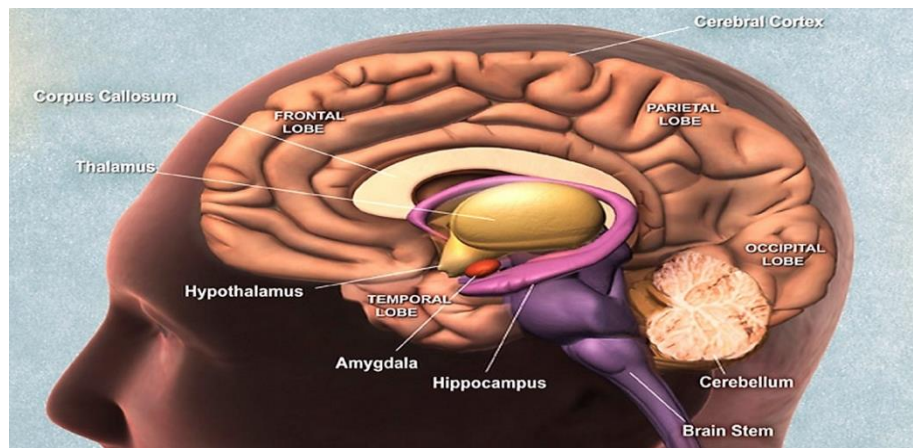
**QUANDO SI MANGIA
BISOGNA
MASTICARE TANTO
E A LUNGO**



SE MASTICO TANTO



HO CIBO E POSSO CONSUMARE



SPUNTINI



- Estratti
- Frutta fresca di stagione o VERDURA cruda



FRUTTA E VERDURA



**INIZIARE
OGNI PASTO
CON FRUTTA O
VERDURA
CRUDE E NON
CONDITE**



CIBO DA EVITARE























INSULINA



brava pompiera, ma un po' monella

COLAZIONE IDEALE

www.metatraining.it

1					
2					
3					
4					

PRANZO IDEALE



CENA IDEALE

1					
2					
3					
4					

DEI BISCOTTI SANI





UNA TORTA SANA





DOLCIFICHIAMO

- **DATTERI = DATTERINA**
 - **FRUTTA**
 - **MIELE**
- **Vi accorgete che i dolci che mangiavate prima vi sembreranno stra-dolci**
 - **Tutta la nostra percezione della realtà cambia**



La vaniglia, cardamomo

Si trova sottoforma di stecche

Spezzettatela direttamente nella bevanda al cacao

Oppure ne fate un infuso che diventa la base x la bevanda al cacao



Le emozioni, il conflitto, il rifiuto



Accoglienza
Ascolto
Percezione
Sentimento
Esempio

Godersi gli affetti



**Sempre
Ad ogni età**



Cosa poter fare



- *Semplicemente mettere in atto quanto riferito nel webinar*
- *Chiedere a Barbara Casalini di essere seguiti/e individualmente in un Gruppo whatsapp con lei e la dott.ssa Greco con controllo a cadenza mensile (costo 40 euro a controllo, in presenza o a distanza)*
- *Diventare allievi della scuola "Dieta A.M.A ...ama te stesso". Costo 290 euro (durata 5 videolezioni della durata di 2 ore)*

BUONA VITA A VOI E ALLE VOSTRE FAMIGLIE

