

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!!

Danilo Dell'Armi

SLEEPING SECRETS

I segreti del sonno



**Il sistema rapido per eliminare
insonnia e risvegli notturni senza
utilizzare farmaci o strani
integratori**

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

Daniilo Dell'Armi

SLEEPING SECRETS

Il sistema rapido per eliminare insonnia e risvegli notturni senza utilizzare farmaci o strani integratori

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

Come dormi da un po' di tempo a questa parte tesoro?

Nessuna stregoneria te lo prometto.

Davvero non ti dirò in questo ebook 'dimagrisci mentre dormi' e poi fa quel che cavolo ti pare durante la giornata.

E' vero che durante il sonno bruci la maggior parte del tuo grasso in eccesso ma tutto è poi sempre rapportato a quello che fai durante la giornata.

Eh si mia cara hai letto bene: *proprio di notte puoi dar vita a quello che è il tuo migliore processo dimagrante.*

Ma a patto che tu soddisfi determinate condizioni.

Di che condizioni parlo?

Vado subito al sodo perché ho già rilasciato fiumi di inchiostro virtuale nelle mie altre guide e qui davvero ti prometto di essere davvero sintetico.

Ma prima voglio dirti perché di notte il tuo corpo utilizza principalmente i grassi anziché altri componenti (in gergo tecnico si chiamano substrati energetici).

E' davvero semplice: più sono basse le tue pulsazioni, meno è immediata la richiesta di energia da parte del tuo corpo e più lui può permettersi di utilizzare grasso durante il sonno perché ha tutto il tempo di 'bruciarlo'.

Ad esempio quando corri o quando durante la giornata devi fare uno sforzo importante allora il tuo corpo necessita di 'benzina' rapidamente ed è quindi costretto ad utilizzare gli zuccheri che hai al tuo interno.

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

Resto sul semplice eh, non ti tiro in ballo le riserve di zucchero che hai nel fegato e nei muscoli.

Quindi ricorda:

- *Energia Rapida: Zucchero*
- *Energia Lenta: Grasso*

Quando dormi non devi scappare da nessun malintenzionato che t'insegue e quindi il tuo corpo può prendersi tutto il tempo per fare le cose con calma.

Scomporre grasso è un processo lento e controllato.

Mi piace spesso raccontarla in questo modo alle mie clienti storiche:

'Tutto quello che tu fai durante la giornata ti serve per accompagnarti in ottime condizioni ormonali verso la tua migliore finestra dimagrante, quella notturna'

Il primo step che devi osservare è quello di monitorare costantemente i sintomi che ti ho indicato nella guida Zero Infiammazione Light e che ti indicano se il tuo è fiaccato dagli effetti dell'**infiammazione cellulare**.

Quando sei sua preda il tuo sistema ormonale va in tilt e la notte il tuo corpo subisce delle interferenze importanti bloccando in gran parte il tuo processo di dimagrimento.

Insomma quando la notte...

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

- *Dormi male*
- *Ti svegli spesso per andare in bagno*
- *Resti con gli occhi sbarrati*

...deprimi la produzione di *glucagone*, il principale ormone che ti permette di utilizzare i grassi, aumenti la produzione di *cortisolo*, il principale ormone dello stress, e di conseguenza il tuo corpo rilascia maggiori zuccheri in circolo che rallentano il processo di dimagrimento.

Oltre ad osservare i dieci comandamenti per la tua perfetta metamorfosi metabolica in particolar modo quando presenti evidenze da *infiammazione cellulare* di solito ho consigliato con estremo successo un esercizio da svolgere poco prima di prender sonno.

Tra un po' te ne parlo ma prima leggi i X comandamenti perché dovrai osservarli ed integrarli per stimolare al meglio il recupero della qualità del tuo sonno perché se li infrangerai la prima cosa che salterà sarà proprio il tuo riposo notturno.

I X Comandamenti per la tua perfetta METAMORFOSI METABOLICA

I* Comandamento

Zero carboidrati a cena.

II* Comandamento

Consuma alimenti a basso impatto insulinico a cena.

III* Comandamento

Effettua una colazione ad alto tenore calorico.

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

IV* Comandamento

Consuma a colazione frutta con contenuto di potassio e magnesio.

V* Comandamento

Inserisci delle fonti di crucifere con regolarità.

VI* Comandamento

Consuma vegetali a foglia verde con regolarità

VII* Comandamento

Svolgi attività fisica con i pesi dalle 6 alle 10 volte a settimana.

VIII* Comandamento

Svolgi attività fisica a stomaco vuoto la mattina.

IX* Comandamento

Recupera una migliore qualità del sonno.

X* Comandamento

Cura il tuo tono muscolare perché è la miglior arma che possiedi.

1. La tecnica segreta di prossimità per dormire meglio e potenziare il dimagrimento notturno

Ti rilassa di solito il suono delle onde del mare?

A me davvero molto.

E oltre a farmi rilassare mi fa sognare di esser in luoghi incantati dove tutto scorre lentamente senza la frenesia delle mie classiche giornate lavorative che spesso sono davvero interminabili.

Soprattutto dove vivo io, nella capitale d'Italia diventata ormai luogo dai ritmi frenetici e a volte impossibili.

E sai cosa faccio spesso prima di prender sonno?

Ascolto dal mio Ipod o dal mio smartphone il calmo suono delle onde del mare eseguendo un semplice esercizio di respirazione.

Prima di dirti come svolgere l'esercizio ti informo che troverai nella tua area riservata, alla sezione bonus, l'audio (dura 5' circa) del file che sono solito utilizzare e che consiglio con estremo successo alle mie clienti per ristabilire una corretta qualità del sonno.

Ti basta solo cliccare sul pulsante relativo per aprire il file e per poi scaricarlo sul tuo smartphone o dove vuoi tu.

1.1 Come svolgere l'esercizio per stimolare il tuo sonno notturno?

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

Ascolta il suono delle onde del mare e sincronizza il tuo respiro come indicato in basso eseguendo degli atti respiratori lenti e controllati.

- *Impiega 3 secondi nel prendere fiato (Inspirazione)*
- *Blocca il respiro per 4 secondi*
- *Impiega 6 secondi per buttare fuori aria (Espirazione)*

Il tutto eseguilolo per 5' dopodichè togli i tuoi auricolari, metti da parte il tuo smartphone o il tuo ipod e prosegui con lo stesso ritmo per altri 5' circa.

Passato po' di tempo noterai che dopo aver ascoltato il suono delle onde del mare in sincronia con i tuoi atti respiratori non riuscirai più a svolgere ciò che resta dell'esercizio perché cadrai in un sonno profondo.

Avrai stimolato così il tuo *sistema nervoso parasimpatico*, ovvero il sistema del recupero e del riposo, che in condizioni normali dovrebbe già prevalere in fase notturna per permetterti di risposare nel miglior modo possibile.

Quando al contrario sei **sotto stress, sotto infiammazione cronica e hai difficoltà a dormire** la sera resta attivo il sistema opposto, quello definito di attacco e fuga (il simpatico), che pertanto creerà in te un certa iperattività impedendoti di riposare al meglio e di dare il via a quelle cascate ormonali responsabili del tuo dimagrimento notturno.

Il tuo corpo deve vivere in un'alternanza tra iperattività giornaliera (*ortosimpatico predominante*) e rilassatezza serale/notturna (*parasimpatico dominante*) affinché i tuoi processi corporei interni siano in equilibrio.

Il segnale di un *sonno alterato, di difficoltà a dormire e di insonnia costante* ti indicano che il tuo corpo non è

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

più in equilibrio con tutte le conseguenze del caso non solo sulla tua salute ma anche sul tuo aspetto estetico.

Il sonno è la prima variabile che salta quando stai iniziando a subire in maniera costante il peso incessante dello stress cronico.

Tieni a mente questo mio consiglio in modo tale da intervenire per tempo per mettere in campo tutte le contromisure necessarie.

Ma adesso vediamo la seconda tecnica che dovrai utilizzare.

Perché se è vero che i disturbi del sonno sono dati da eccessiva iperattività serale è anche vero che quando si è troppo carichi di sera ci si sveglia allo stesso tempo a corto di energie: questo non è un bene.

Perché?

Perché la mattina quando si ha un basso livello di energia non si ha fame e questo impedisce di conseguenza un corretto riallineamento dei tuoi ritmi organici con la luce solare e con il buio della notte.

Inoltre il fatto di non mangiare nella prima parte della giornata ti porterà ad iperalimentarti troppo nel pomeriggio sera: questo disturberà il tuo ritmo-sonno veglia e ti proietterà in un circolo vizioso senza fine.

Ti sentirai nel tempo sempre più stanca nelle ore di luce e sempre più affamata con il buio e difficilmente riuscirai a tenere a bada la tua voglia di carboidrati serali.

Risultato?

Dormirai male, ingrasserai e in futuro ti ammalerai: dormire bene di notte è fondamentale per attivare al massimo il tuo sistema immunitario.

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

Se non lo fai sarai sempre più esposta nei confronti delle più comuni patologie: è ormai dimostrato che sovrappeso e diabete di Tipo II siano manifestazioni successive di disturbi del sonno.

Passiamo ora alla routine che dovrai svolgere la mattina al risveglio entro massimo le ore 8.00.

2. La tecnica segreta di distanza per dormire meglio e per riguadagnare energia e vitalità nelle prime ore della giornata.

Ti indico solo la routine da seguire senza aggiungere ulteriori dettagli:

- *Appena ti svegli metti i polsi sotto l'acqua fredda per circa 2-3 minuti.*
- *Subito dopo sciacquati il viso sempre con acqua fredda.*
- *Esegui poco dopo questo esercizio di respirazione:*

Inspira per 5 secondi
Trattieni l'aria per 2 secondi
Espira per 5 secondi

Effettua il tutto per un massimo di 5 minuti ogni mattina.

Poi attendi circa 5-10 minuti e fai colazione: NON disperare perché ci vorrà un po' per tornarti a sentire carica e per ritrovare la fame la mattina soprattutto se da tempo vivi nella condizione opposta.

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

3. Riepilogo finale sulle 2 tecniche da utilizzare per stimolare sonno notturno e aumento di energia la mattina

Tecnica di prossimità: *va eseguita per 10' tutte le sere prima di andare a dormire.*

Inspira per 3 secondi
Blocca il respiro per 4 secondi
Espira per 6 secondi

NOTA BENE: se utilizzi lo smartphone come 'cronometro' installa e attiva l'applicazione 'filtro luce blu' (la trovi nell'apple store o nel play store) nelle ore serali.

Lo schermo retroilluminato del tuo smartphone potrebbe disturbare la tua qualità del sonno.

Tecnica di lontananza: *questa routine va eseguita tutte le mattine al risveglio prima di fare colazione.*

Appena ti svegli metti i polsi sotto l'acqua fredda per circa 2-3 minuti.

Subito dopo sciacquati il viso sempre con acqua fredda. Esegui poco dopo questo esercizio di respirazione:

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

Inspira per 5 secondi
Trattieni l'aria per 2 secondi
Espira per 5 secondi

A presto e buon riposo

Danilo

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!

Hai bisogno di aiuto?

Apri un post nel gruppo ZERO Infiammazione Club cliccando sul pulsante in basso.



**Si, voglio assistenza da
Zero Infiammazione Club**

Vuoi incontrarmi dal 'vivo'?

Riserva ora il tuo posto su Skype o su Whatsapp!



Prenota la tua Teleconsulenza da qui:



**Si, voglio accedere a
Zero Infiammazione Basic**

ZERO INFIAMMAZIONE

ELIMINA IL KILLER SILENZIOSO. TRASFORMA LA TUA ESTETICA. PROTEGGI LA TUA SALUTE!