Barbara EVG

# natural diet

IL PRODIGIOSO METODO
DI DIMAGRIMENTO RAPIDO
CON ALIMENTI NATURALI
E PIATTI APPETITOSI

CON 105
GUSTOSE
RICETTE

BUR Rizzoli varia

Barbara EVG

# natural diet

Il prodigioso metodo di dimagrimento rapido
con alimenti naturali e piatti appetitosi

BUR Rizzoli varia

Pubblicato per

BUR Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15684-4

Prima edizione Rizzoli: 2018
Prima edizione BUR Varia: maggio 2021

Art direction: Sergio Pappalettera / Studio Prodesign
Progetto grafico e impaginazione: Giulia Faraon / Studio Prodesign
Fotografie delle ricette negli interni e in copertina © Annalisa Nuvelli

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. L'Autore e l'Editore sono esonerati da qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso e dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata nel testo.

*Seguici su:*

www.rizzolilibri.it /RizzoliLibri @BUR_Rizzoli @rizzolilibri

# SOMMARIO


## MI PRESENTO 8

## CHE COS'È LA NATURAL DIET 16
Il concetto di dieta 19
Una vera educazione alimentare 20
Gli obiettivi 22
Cibi sì cibi no 23
Lo sport 26

## I PRINCIPI DELLA NATURAL DIET 30
Scegliere bene gli alimenti 32
L'importanza di ogni pasto 42

## COME METTERE IN PRATICA LA NATURAL DIET 50
Il programma in quattro settimane 52
Cucinare con gusto 58
A ognuno la propria dieta 60

## LE RICETTE DELLA NATURAL DIET 74
Antipasti 76
Primi 108
Zuppe e vellutate 140
Secondi 172
Contorni 204
Dolci 236
Centrifugati, shake ed estratti 268

Ringraziamenti 300
Indice degli Ingredienti 304


0030 sommario.pdf 1 26/03/21 11:58

# NATURAL DIET

*A chi è così importante*
*da non rendersene conto*
*A chi ha il coraggio*
*di cambiare la propria vita*

# MI PRESENTO

Sono Barbara Esposito Vulgo Gigante, trentenne napoletana, biologa nutrizionista specializzata nel dimagrimento rapido e ideatrice della **NATURAL DIET**, un metodo rivoluzionario diffuso in tutto il mondo per perdere il peso in eccesso.

Grazie all'ausilio di una piattaforma online, raggiungibile dal sito www.naturaldietevg.com, seguo infatti pazienti provenienti da ogni dove: non solo dall'Italia, ma anche da Londra, dal Texas, da Miami e da New York, dall'Australia, dalla Cina e da tante altre città sparse in tutto il mondo: non è necessario recarsi presso il mio studio, è sufficiente sedersi davanti a un computer per avere una dieta personalizzata ed essere seguiti passo dopo passo nel proprio percorso.

Prima di raccontare chi sono oggi, però, vorrei ripercorrere questo viaggio, intrapreso circa quattro anni fa appena dopo aver lasciato i banchi universitari, che mi ha condotto fino a qui, in una realtà che va oltre il più ardito volo dell'immaginazione. Sì, perché se avessi potuto esprimere un desiderio, non avrei mai osato chiedere di realizzare un sogno così grande.

Dopo aver conseguito, nel 2009, la laurea in Scienze motorie nella mia città, mi sono trasferita a Firenze per continuare gli studi e ottenere una seconda laurea in Scienze della nutrizione umana, con il massimo dei voti.

Dopo l'abilitazione, nel febbraio 2014, come ogni studentessa neolaureata ero alla ricerca di un lavoro, ma ero anche molto scoraggiata perché purtroppo, come ben sappiamo, viviamo in una realtà fatta di poche possibilità e molto sfruttamento, dove capita di avere un numero limitato di colloqui e tanti "le faremo sapere".

Senz'altro, però, a contraddistinguermi è da sempre la tenacia. Non volendo assolutamente gravare sulla mia famiglia e desiderando la mia indipendenza, ho cercato imperterrita un lavoro per sfruttare le mie conoscenze in modo che tanti anni di studio non si riducessero a un foglio di carta.

Neanche dieci giorni dopo le prime candidature, infatti, mi sono ritrovata a elaborare centinaia di diete per una società sportiva a Roma. Probabilmente le mie due lauree hanno rappresentato un punto di forza e così ho iniziato la mia avventura, avanti e indietro con il treno.



Durante questa esperienza ho cercato di parlare il più possibile con i pazienti, ascoltando i loro racconti, le loro speranze e le delusioni a cui sono andati incontro, facendo tesoro di ogni criticità riscontrata nei loro trascorsi alle prese con diete di vario tipo: percorsi lunghi, spesso monotoni e con scarsi risultati, che li portavano a gettare la spugna. Più li ascoltavo, più sentivo il peso dei loro problemi, convincendomi di dover fare qualcosa.

**COSÌ HO DECISO DI BUTTARMI**, facendo un passo che poi però si è rivelato sbagliato: ho acquistato l'apparecchiatura per l'impedenziometria, cioè uno strumento che determina la quantità di massa magra e di massa grassa, e un programma per elaborare diete. Ma, come dicevo, non è stata

una scelta azzeccata, perché fin dall'inizio avevo intuito il principio che ora impronta il mio metodo, rivoluzionando il tradizionale approccio alimentare: non volevo assolutamente standardizzare le persone né vincolarle a delle quote caloriche prefissate. Pertanto anche il miglior programma elaborato da altri sul mercato non avrebbe rispecchiato le mie idee.

Questo avveniva in un periodo particolare della mia vita, quando i miei genitori si sono separati e, come un castello di sabbia, tutto è crollato; ciò in cui credevo non esisteva più, ed è venuto a mancare anche il sostegno economico su cui fino a quel momento avevo potuto contare, ponendomi davanti a spese più grandi di me, che non sapevo come affrontare.

Eppure, se non avessi vissuto questo capitolo della mia vita, se non ci fossero stati tali momenti di burrasca, non sarei arrivata fin qui. La voglia di riscatto, di reagire alla negatività che mi circondava, mi ha permesso di trovare dentro di me una nuova energia. È stato così che ho deciso ancora più fermamente di puntare tutto su me stessa, senza aspettare che la soluzione dei miei problemi arrivasse da qualcun altro, ma dedicandomi a corsi privati per allargare i miei orizzonti.



La più grande consapevolezza che ho acquisito? **PER FARE LA DIFFERENZA BISOGNA CREDERE NELLE PROPRIE CAPACITÀ**, ecco perché un grazie speciale lo devo a un professore, divenuto poi amico, che ho incontrato lungo questo cammino. Ha cambiato il mio modo di pensare, di lavorare e di affrontare le tante responsabilità che mi travolgono quotidianamente.