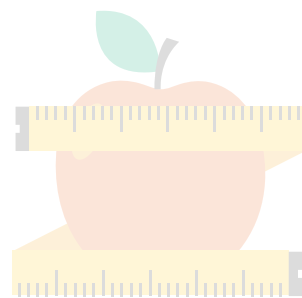


***NO*DIET**

LA RIVOLUZIONE DEL DIMAGRIMENTO SENZA DIETE



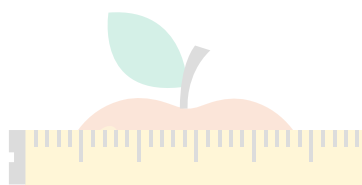
Come ho perso

65kg

**in 9 mesi
mangiando di
tutto**



**NATUROPATA
Maurizio Amato**



chi SONO

Ciao, sono Maurizio Amato, naturopata ed esperto in nutrizione.

Se stai leggendo questo ebook, probabilmente sai già come mi sentivo **fino ad un anno fa, nel 2024.**

Stanco di diete restrittive che non portavano mai a risultati duraturi, frustrato dai continui fallimenti, e alla ricerca di un modo diverso per ritrovare benessere.

DA ALLORA **HO PERSO 65 CHILI IN 9 MESI.**

Sì, hai letto bene.

E l'ho fatto senza rinunciare alla pizza, al cioccolato o ai miei cibi preferiti. Sembra impossibile, vero? Eppure è esattamente quello che è successo e le mie foto parlano chiaro.

In questo ebook ti svelerò i principi fondamentali del **METODO NODIET**, lo stesso metodo che ha trasformato la mia vita.

Non è una dieta, non è un programma restrittivo, è un approccio completamente nuovo al dimagrimento.

1



La Mia Storia:

DA 65KG IN ECCESSO ALLA LIBERTÀ ALIMENTARE

Non è stato sempre facile. Dopo la nascita di mio figlio, ho attraversato un periodo difficilissimo: sei anni di notti insonni hanno messo a dura prova il mio corpo e la mia mente. Lo stress, la stanchezza cronica e le pressioni del lavoro mi hanno portato ad un aumento di peso significativo.

Come se non bastasse, ho dovuto affrontare un sarcoma della pelle che mi ha stravolto la vita. L'operazione è andata bene fortunatamente, ma tra le notti insonni e le sfide legate alla salute, il mio peso ha continuato ad aumentare vertiginosamente.

Mi sentivo intrappolato in un corpo che non riconoscevo più.

Ho provato ogni dieta possibile, ma niente funzionava a lungo termine. Finché non ho capito che dovevo cambiare completamente approccio.





È nato così il metodo NODIET, un sistema che mi ha permesso non solo di perdere 65 chili, ma di mantenerli e di vivere finalmente in pace con il cibo.

3



Perché le Diete Tradizionali Falliscono

Ti suona familiare questa situazione? Inizi una dieta con grande entusiasmo. Le prime settimane vanno alla grande, perdi qualche chilo e ti senti motivato. Poi, improvvisamente, tutto diventa più difficile. La fame aumenta, l'energia diminuisce, e quei cibi "proibiti" diventano sempre più irresistibili...

Le statistiche parlano chiaro: il 95% delle diete fallisce nel lungo termine. Ma perché?

I 3 Errori Fatali delle Diete Tradizionali

1. La Mentalità del "Tutto o Nulla"

- Dividono i cibi in "permessi" e "proibiti"
- Creano un rapporto malsano con l'alimentazione
- Portano a sensi di colpa e frustrazione

2. Restrizioni Eccessive

- Riducono drasticamente le calorie
- Eliminano interi gruppi alimentari
- Rendono impossibile la socialità

3. Focus sul Breve Termine

- Promettono risultati rapidi ma insostenibili
- Non insegnano abitudini a lungo termine
- Ignorano l'importanza del mantenimento



La Verità **Scomoda** che Nessuno ti Dice

Quello che le diete tradizionali non ti dicono è che il tuo corpo è progettato per sopravvivere.

Quando lo sottoponi a restrizioni eccessive, attiva dei meccanismi di difesa:

- ***Rallenta*** il metabolismo
- ***Aumenta*** gli ormoni della fame
- ***Diminuisce*** quelli della sazietà
- ***Accumula*** più facilmente i grassi

È per questo che dopo ogni dieta restrittiva si tende a riprendere più peso di prima.

È una **reazione naturale** del tuo corpo che cerca di proteggerti da quella che percepisce come una "carestia".



Il Metodo NODIET: Un Approccio Rivoluzionario

Il metodo NODIET nasce proprio dalla comprensione di questi meccanismi. Non è una dieta, ma un sistema che ti permette di:

- Mangiare tutti i cibi che ami
- Dimagrire senza rinunce
- Mantenere i risultati nel tempo
- Vivere serenamente la socialità

 ***"Con **NODIET** ho perso 65 chili mangiando pizza, cioccolato e persino dolci.***

La differenza? Ho imparato a gestirli in modo intelligente, senza sensi di colpa."

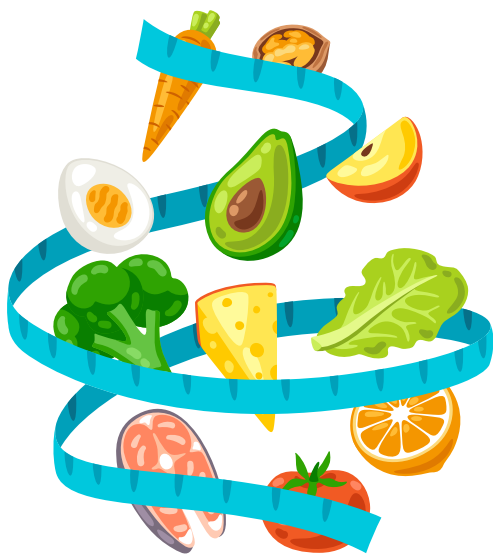
"Nel corso completo NODIET scoprirai esattamente come fare, ma già da ora voglio condividere con te alcuni principi fondamentali che hanno rivoluzionato il mio approccio al dimagrimento..."



I **5** Principi Fondamentali del Metodo NODIET

Quello che sto per condividere con te non sono semplici regole da seguire, **ma i principi fondamentali che hanno trasformato la mia vita e quella di centinaia di altre persone.**

Nel corso completo approfondiremo ogni aspetto nel dettaglio, ma questi sono i pilastri su cui si basa il metodo NODIET.



1. La Libertà di Mangiare Tutto

Non esistono cibi proibiti

Sì, hai capito bene. Con **NODIET** puoi mangiare letteralmente di tutto. Pizza, pasta, dolci... niente è vietato! Il segreto non sta in **COSA** mangi, ma in **COME** e **QUANDO** lo fai.

Storia Vera: *"Durante il mio percorso di dimagrimento mangiavo la pizza ogni settimana. I miei amici non potevano credere che stessi perdendo peso!"*



2. Il Deficit Intelligente

Dimagrire senza soffrire

Dimenticati le diete da 1000 calorie.

NODIET ti insegna a creare un deficit calorico sostenibile che:

- Non rallenta il tuo metabolismo
- Non ti fa sentire affamato
- Preserva la massa muscolare

Nel corso completo scoprirai esattamente come calcolare il TUO deficit ideale.



3. La Gestione delle Emozioni

Il cibo non è il nemico

Quante volte hai mangiato per noia, stress o tristezza?

NODIET ti insegna a:

- Riconoscere la fame emotiva
- Gestire gli attacchi di fame
- Liberarti dal senso di colpa

4. L'Importanza del Movimento Quotidiano

Non serve essere atleti

Dimentica le ore estenuanti in palestra. Con NODIET scoprirai:

- Come bruciare più calorie senza fatica
- Il segreto del NEAT (ti sorprenderà!)
- Come rendere il movimento un piacere



10

5. La Mentalità Vincente

Il vero cambiamento parte dalla testa

Il dimagrimento non è solo una questione di calorie. È fondamentale:

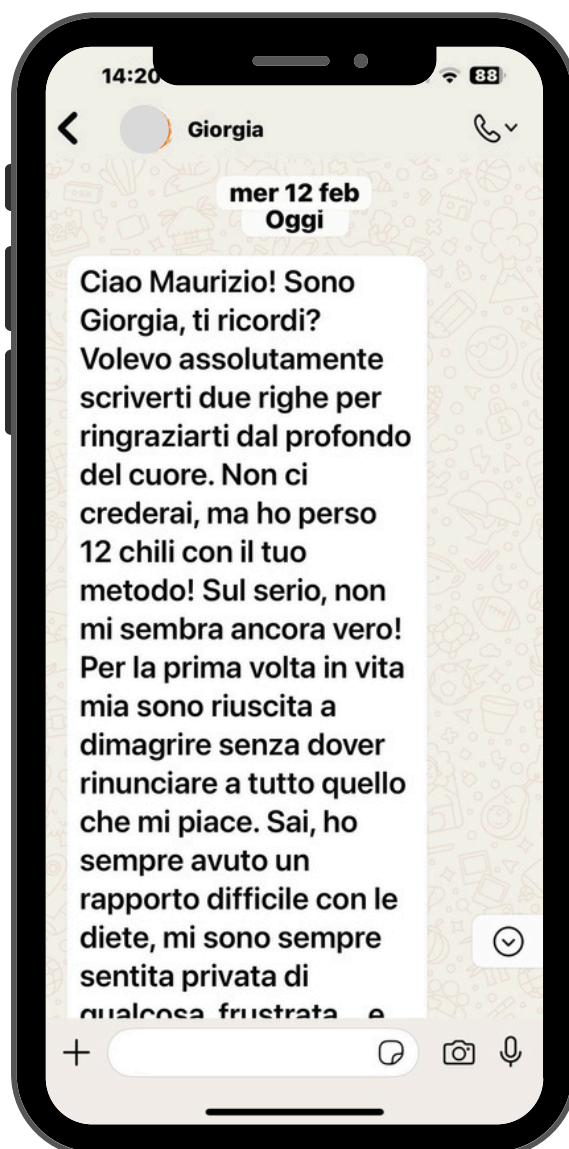
- Sviluppare un mindset positivo
- Creare abitudini sostenibili
- Imparare ad amarsi durante il percorso

 "**NODIET** non è una dieta, è un nuovo modo di vivere. Un approccio che ti permette di dimagrire mangiando ciò che ami, senza rinunce e senza effetto yo-yo."



Perché NODIET è Diverso?

- ✓ Nessun cibo proibito
- ✓ Risultati duraturi
- ✓ Approccio personalizzato
- ✓ Basato su principi scientifici
- ✓ Testato su centinaia di persone



12

Mini-guida Pratica per Iniziare



Prima di svelarti il sistema completo NODIET, voglio condividere con te alcuni **strumenti pratici che puoi iniziare ad applicare da subito.**

Questi sono solo assaggi di ciò che troverai nel corso completo, ma possono già darti un'idea della potenza del metodo.

Strumento #1: Il Diario della Consapevolezza

Prima di modificare le tue abitudini alimentari, inizia a osservarle. Per i prossimi tre giorni:

- Annota tutto ciò che mangi
- Scrivi come ti senti prima e dopo
- Non giudicare, osserva solamente

Suggerimento: Non cercare di cambiare le tue abitudini in questa fase. L'obiettivo è acquisire consapevolezza.

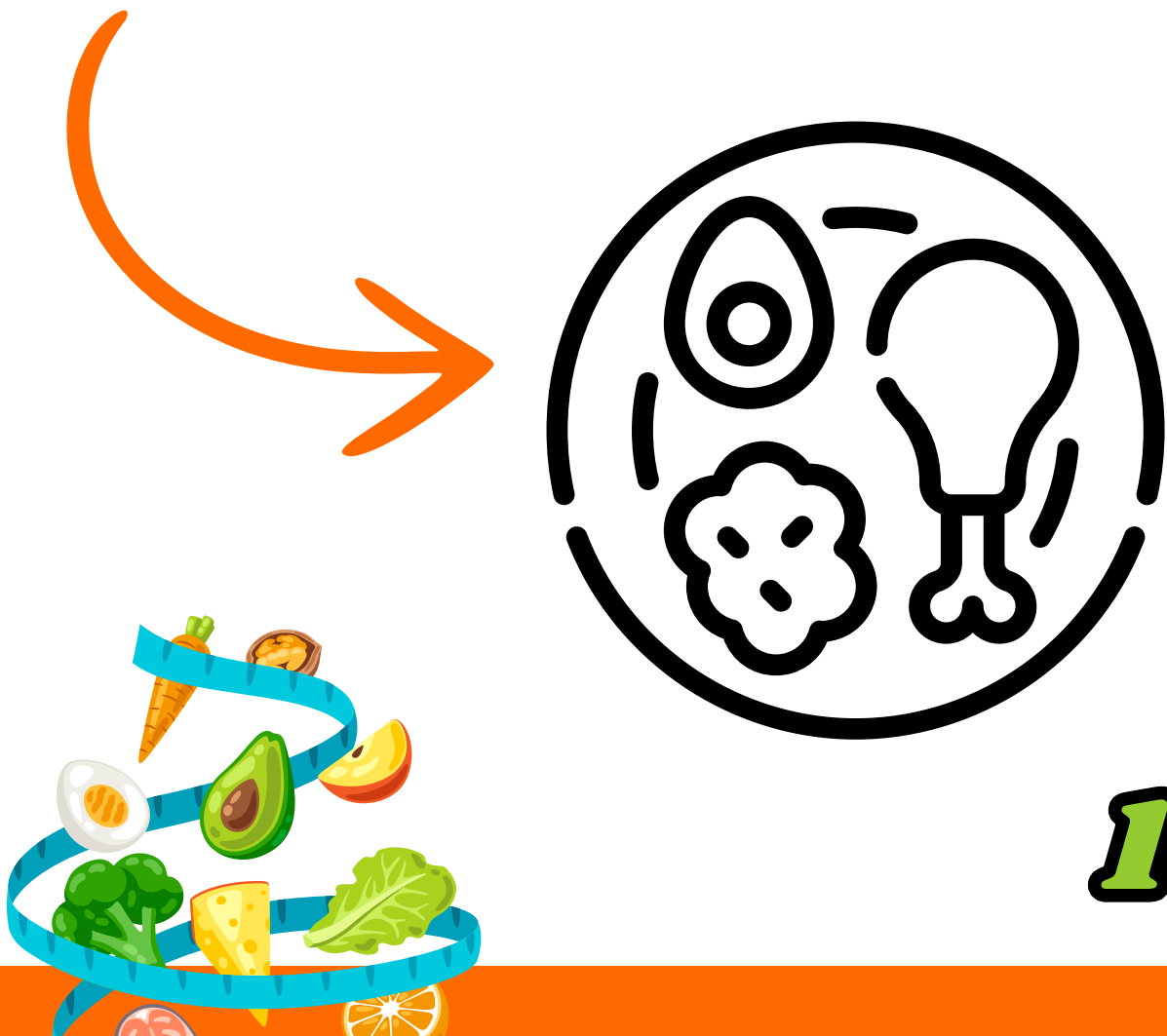
Strumento #2: La Tecnica del Piatto NODIET

Un modo semplice per strutturare i pasti

Dividi mentalmente il tuo piatto in questo modo:

- $\frac{1}{2}$ verdure
- $\frac{1}{4}$ proteine
- $\frac{1}{4}$ carboidrati

Nel corso completo scoprirai come personalizzare queste proporzioni in base alla tua morfologia e ai tuoi obiettivi.



Strumento #3: La Regola dei 5 Minuti

Per gestire gli attacchi di fame emotiva

Quando senti un improvviso desiderio di cibo:

1. Fermati
2. Respira profondamente
3. Aspetta 5 minuti
4. Chiediti se hai davvero fame

"Spesso gli attacchi di fame emotiva durano solo pochi minuti. Nel corso completo scoprirai strategie avanzate per gestirli efficacemente."



Un Assaggio dei Risultati che Puoi Ottenere

Questi sono solo alcuni dei risultati che puoi ottenere:

- 🍌 Perdita di peso costante e duratura
- 🍌 Libertà di mangiare ciò che ami
- 🍌 Fine del senso di colpa
- 🍌 Più energia durante il giorno
- 🍌 Migliore rapporto con il cibo

MARCO

"Non avrei mai pensato di poter dire una cosa del genere, ma grazie a Maurizio e al suo metodo ho perso 20 kg e mi sento un uomo nuovo! A 45 anni, con la vita sedentaria che facevo, mi ero rassegnato all'idea di essere sovrappeso e fuori forma. Avevo provato diverse diete, ma senza successo, finivo sempre per riprendere i chili persi. Con il programma di Maurizio, invece, ho finalmente trovato un equilibrio. Non si tratta solo di dieta e allenamento, ma di un vero e proprio cambio di stile di vita. Ho imparato a mangiare sano senza rinunciare al gusto e ho scoperto il piacere dell'attività fisica. All'inizio facevo fatica anche solo a camminare per mezz'ora, ora corro regolarmente e mi sento pieno di energia. Grazie Maurizio, per avermi aiutato a ritrovare la forma fisica e la fiducia in me stesso!" - Marco, 45 anni.

Ma Questo è Solo l'Inizio...

Quello che hai letto finora è solo la punta dell'iceberg. Nel corso completo NODIET scoprirai:

- ✓ Il sistema preciso per calcolare il TUO fabbisogno calorico
- ✓ Come distribuire i macronutrienti in base alla tua morfologia
- ✓ Le strategie specifiche per superare i momenti di stallo
- ✓ Gli integratori che possono accelerare i risultati
- ✓ Come mantenere i risultati nel lungo termine
- ✓ E molto altro ancora...



Testimonianze e Risultati: Storie Vere di Trasformazione

Il metodo NODIET ha già aiutato centinaia di persone a trasformare la loro vita. Ecco alcune delle loro storie: persone vere che hanno testato il metodo perchè clienti storiche del mio studio di Naturopatia:

La Storia di Maria, 45 anni

-18 kg in 6 mesi

"Avevo provato ogni dieta possibile, sempre con gli stessi risultati deludenti. Con NODIET ho scoperto che potevo dimagrire senza rinunciare alla mia vita sociale. La cosa più incredibile? Non ho mai dovuto dire no a una cena con amici!"

Cosa ha ottenuto Maria:

- ✓ Ha perso 18 kg mangiando di tutto
- ✓ Non ha più attacchi di fame
- ✓ Ha ritrovato energia e vitalità
- ✓ Mantiene il peso da oltre un anno

18



Testimonianze e Risultati: Storie Vere di Trasformazione

L'Esperienza di Marco, 38 anni

-27 kg in 8 mesi

"Ero scettico all'inizio. Come potevo dimagrire mangiando pizza e dolci? Eppure è esattamente quello che è successo. NODIET mi ha insegnato a gestire il cibo in modo intelligente, senza privazioni."

I risultati di Marco:

- ✓ Ha perso 27 kg in modo graduale e costante
- ✓ Non ha più sensi di colpa quando mangia
- ✓ Ha ritrovato il piacere del cibo
- ✓ Si sente finalmente libero



19

RISULTATI CONCRETI E MISURABILI

In media, chi segue il metodo
NODIET ottiene:



Perdita di 0.5-1 kg a settimana



Riduzione delle misure corporee



Miglioramento dei parametri
metabolici



Mantenimento dei risultati nel lungo
termine



Ma la Vera Trasformazione va Oltre i Numeri

Le persone che hanno effettuato il metodo NODIET riportano:

- 💪 Maggiore energia quotidiana
- 😊 Migliore umore
- 🍕 Libertà di mangiare ciò che amano
- 👗 Più fiducia in se stessi
- 🌟 Una nuova relazione con il cibo

**IL VERO SUCCESSO DI NODIET NON STA SOLO NEI CHILI PERSI, MA NELLA LIBERTÀ RITROVATA.
LA LIBERTÀ DI VIVERE SENZA OSSESSIONI, DI MANGIARE SENZA SENSI DI COLPA, DI GODERSI LA VITA.**



21



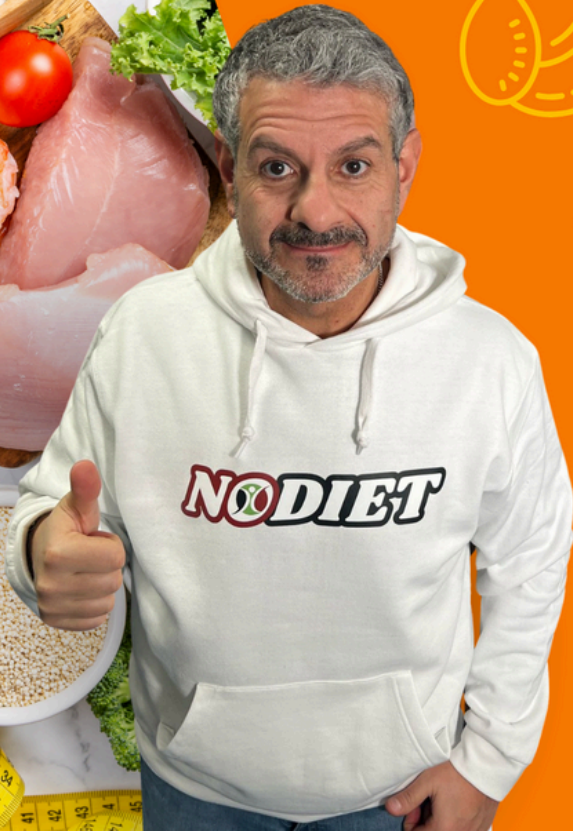
Immagina come sarebbe:

- ✚ Perdere peso mangiando i cibi che ami
- ✚ Non dover più rifiutare inviti a cena
- ✚ Sentirti energico e vitale ogni giorno
- ✚ Guardare allo specchio una versione di te che ti piace
- ✚ Essere finalmente in pace con il cibo

**ORA È IL MOMENTO DI
TRASFORMARE LA
TUA VITA**

COME PROSEGUIRE CON IL CORSO COMPLETO NODIET

*Il tuo percorso verso la libertà alimentare
inizia qui..*



NATUROPATA
MAURIZIO AMATO

METODO
NATURALMENTE
SANO



23

COSA INCLUDE IL CORSO COMPLETO NODIET?

MODULO 1: IL DEFICIT CALORICO - LA CHIAVE DEL DIMAGRIMENTO

- Cos'è il deficit calorico e perché è fondamentale per dimagrire.
- Calcolo del fabbisogno calorico e definizione del deficit calorico ideale.
- Come e quando pesarsi!
- Obiettivo: Il peso ideale non esiste!
- Materiale: Calcolatore di calorie (file Excel o link a calcolatore online),

MODULO 2: MICRONUTRIENTI - EQUILIBRIO E BENESSERE

- Introduzione ai macronutrienti e micronutrienti.
- Calcolo del fabbisogno di macronutrienti in base alla morfologia
- L'importanza di mangiare di tutto, senza demonizzare alcun alimento.
- Introduzione all'app per il conteggio calorico (app utilizzata da me).

Materiale: Approfondimento sulle morfologie. Test morfologia, Calcolatore Nodiet

MODULO 3: ATTIVITÀ FISICA: MUOVERSI PER DIMAGRIRE E STARE BENE

- L'importanza dell'attività fisica per il dimagrimento e la salute.
- Come trovare un'attività sostenibile e piacevole.
- L'allenamento che ho svolto per perdere 65 chili.

Materiale: scheda allenamento Maurizio - IN OMAGGIO : IL Libro esercizi da fare a casa - Calcolatore battiti bruciagrassi

COSA INCLUDE IL CORSO COMPLETO NODIET?

MODULO 4: NET (NON-EXERCISE ACTIVITY THERMOGENESIS): IL MOVIMENTO QUOTIDIANO

- Piano alimentare flessibile e personalizzabile
- Liste della spesa ottimizzate
- **IN OMAGGIO libro di 200 Ricette FIT gustose e facili da preparare**

MODULO 5: IDRATAZIONE: L'ACQUA ALLEATA DEL DIMAGRIMENTO

- Modulo 5: Idratazione: L'Acqua Alleata del Dimagrimento

MODULO 6: MINDFUL EATING: ASCOLTARE IL PROPRIO CORPO

- Cos'è la mindful eating e come può aiutarci.
- I 5 Pilastri della Mindful Eating (secondo la mia personale esperienza)
- I Tre Tipi di Fame per una Sazietà Completa
- Fame Emotiva vs. Fame Fisiologica
- Il Valore Aggiunto della Meditazione
- Materiale: 2 Audio-guide per la meditazione. PDF per praticare mindful eating

MODULO 7: INTEGRATORI BRUCIA GRASSI:

- Panoramica dei diversi tipi di integratori brucia grassi.
- Quali integratori ho utilizzato e perché.
- Materiale: CODICE SCONTO 20% sugli integratori

MODULO 8: MANTENIMENTO DEL RISULTATO

- La teoria del SET - POINT.
- Consigli pratici

OMAGGI ESCLUSIVI INCREDIBILI!

OMAGGIO 1: EBOOK 200 RICETTE FIT

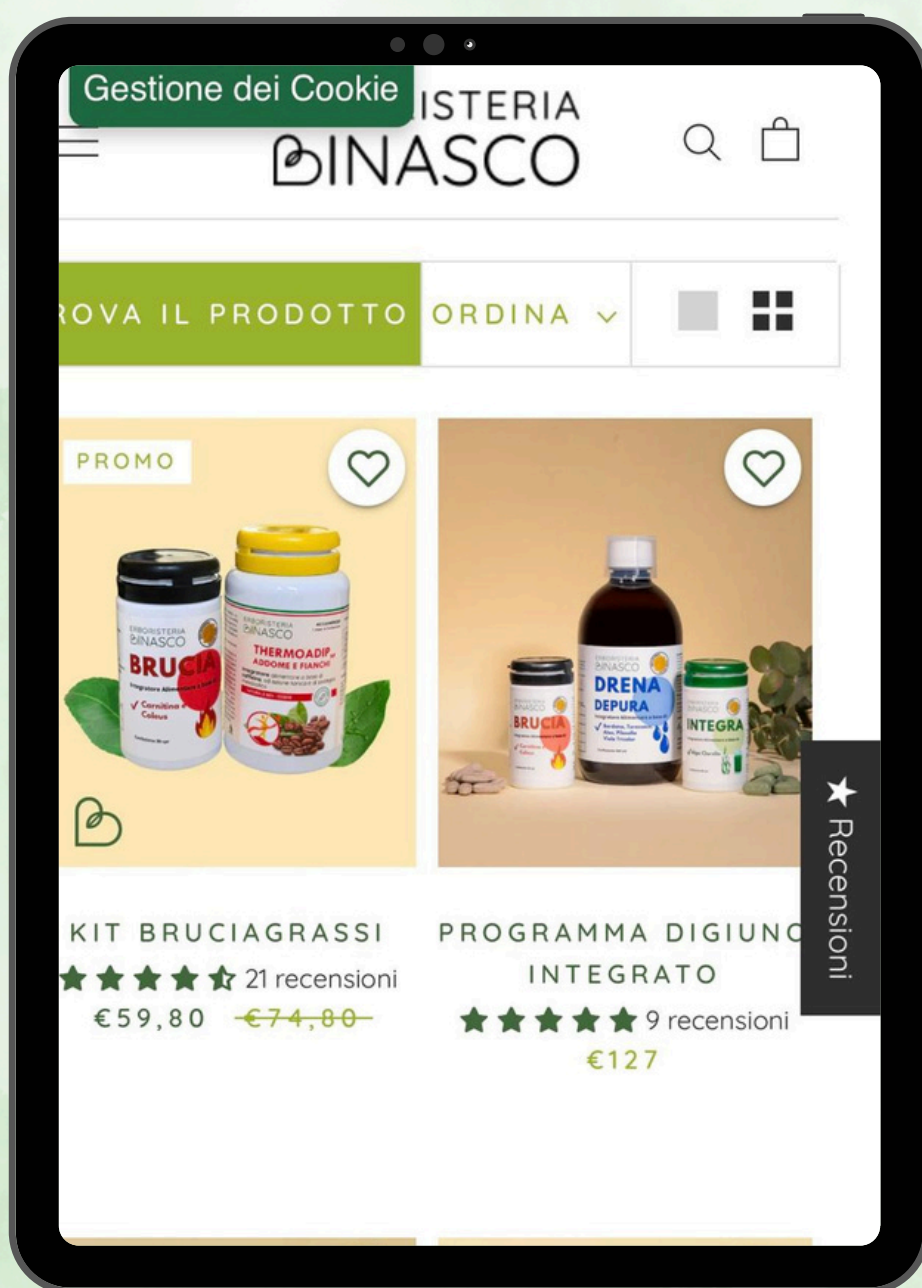


OMAGGIO 2: EBOOK ALLENATI E DIMAGRISCI A CASA



OMAGGIO 3

30% DI SCONTO



28

ISCRIVITI ALLA LISTA DI ATTESA

Il corso completo NODIET sarà disponibile tra pochissimo tempo, e voglio premiarti per essere arrivato fino a qui.

Accesso Prioritario e Prezzo Speciale

Iscrivendoti alla lista d'attesa esclusiva riceverai:

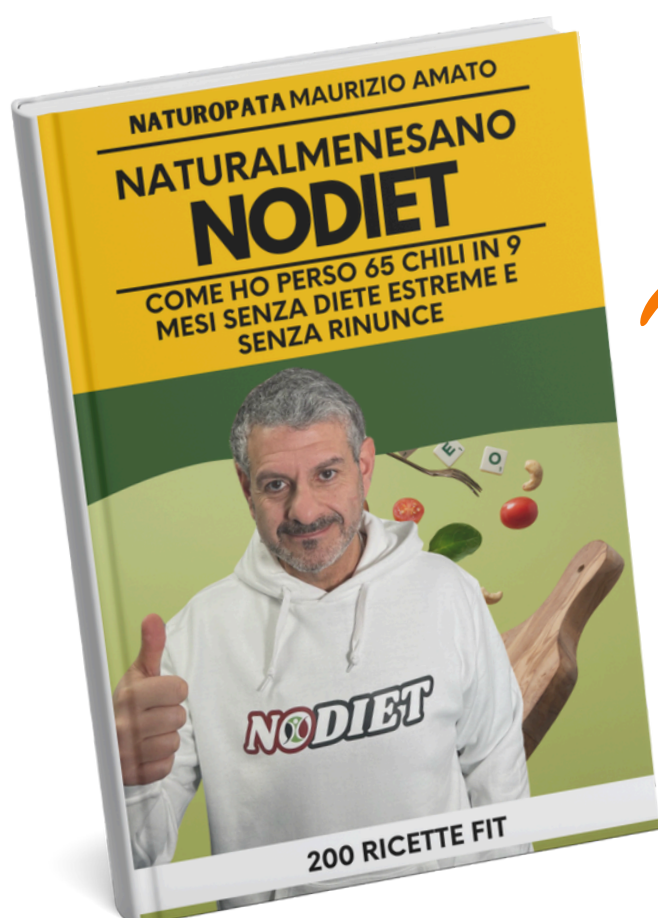
- ✓ Accesso anticipato al corso
- ✓ Prezzo super scontato riservato
- ✓ Bonus extra esclusivi
- ✓ Notifica immediata all'apertura delle iscrizioni

[clicca ed iscriviti](#)

**CHI SI ISCRIVE ALLA LISTA
D'ATTESA AVRÀ ACCESSO AL
CORSO CON UNO SCONTO
SPECIALE DEL 30% SUL PREZZO DI
LANCIO!"**

NEL FRATTEMPO..

**NON VEDI L'ORA DI INIZIARE IL TUO
PERCORSO NODIET?
PUOI GIÀ INIZIARE A TRASFORMARE LA TUA
VITA CON IL LIBRO BESTSELLER CHE HA
ISPIRATO IL CORSO:**



NATURALMENTESANO NODIET



ACQUISTA ORA

30