

TRASCRIZIONE ANL

(AUDIONEWSLETTER)

“Dimagrire senza sforzo”

www.psicologianeurolinguistica.net

Prima di farti leggere la trascrizione completa dell'esercizio ho una **piccola sorpresa per te!** ;-)

Come ti ho raccontato nell'audio hanno tentato (per la seconda volta) di vendere i miei audio su ebay :/ ma fortunatamente c'è sempre qualcuno che mi avvisa :)

Bhe... allora ho deciso di permetterti anche di scaricarli **in formato mp3**, in modo da poterli ascoltare anche off-line... sul tuo I-pod o dove ti pare.

[Clicca qui \(clicca con il tasto destro del mouse e seleziona “salva oggetto con nome”\)](#)

La traduzione è praticamente uno script che utilizzo... potresti trovarci un po' di errorini...ma tanto ormai ci sei abituato ;-)

Ciao da G. R. di Psinel ti do il benvenuto alla audio newsletter di questa settimana.

Oggi ho un pò di cosette da raccontarti...come ad esempio, come dimagrire facendo il minimo sforzo... non ci credi? è un ingegnoso esperimento a provarlo...

ehm ehm...

come puoi notare ho un pessimo tono di voce...capita

ma la cosa più importante riguarda il blog...se mi segui hai già capito dove voglio arrivare...si tratta della frequenza di pubblicazione...lascia che mi spieghi meglio...

Il blog è nato con lo scopo di promuovere la mia attività... per farlo era necessario creare una sorta di archivio che contenesse argomenti, parole chiave e tutte ste cosette da informatici...

ma la cosa più importante era avere un sacco di articoli ed una frequenza di pubblicazione serrata. Così google capiva che "non stavi scherzando"... Per cui negli ultimi 3 anni ho pubblicato TUTTI I GIORNI.

...nel tempo lo scopo del blog è cambiato perché il continuo pubblicare ha creato un vero e proprio "stile"... se non sai di cosa sto parlando vai a vedere la sezione "PsiNel" del blog... in alto...

3 anni di internet corrispondono circa ad un trentennio... nel mondo reale... il blog è decollato ed ha iniziato ad avere migliaia di visite. Ma le cose cambiano e la gente cerca sempre di più articoli utili che diano un valore a chi li legge. Nel caso di PsiNel questo valore è dato dalle informazioni che riesco, in un qualche modo a veicolare... e per crearle davvero fatte bene ci vuole tempo e amore...costringe ad essere super aggiornato ;)

Bene, pronto a scoprire come dimagrire senza fare sforzo? allora vai sul blog... troverai un link che ti permetterà di calcolare...grosso modo quante calorie spendi durante una giornata di lavoro. Fai il calcolo nel modo più dettagliato possibile e ti stupirai di quante calorie consumiamo in attività apparentemente semplici.

Tutto qua? no... poi devi scrivertelo da qualche parte e se ci riesci riportare anche una tabella che ti dica per attività quante calorie spendi.

Funziona? pare di sì... due simpatiche ricercatrici di Harvard hanno reclutato 80 cameriere da 7 hotel selezionati a caso. Alla metà di queste è stato detto di calcolare quante calorie spendevano su di una tabella ben costruita che indicava ogni kilocaloria per mansione. Ad esempio...rifare un letto tot calorie al minuto.

le ricercatrici hanno dato un opuscolo come promemoria e messo anche un poster nella loro sala comune, dove si ritrovano, per ricordare loro il consumo calorico.

Tutto il gruppo è stato sottoposto a vari esami ed anche ad un questionario sulle loro abitudini ...come ad esempio se facevano sport al di fuori del lavoro...cosa mangiavano ecc...ecc...

Le ricercatrici sono andate via e sono tornate dopo un mese... hanno ripetuto gli esami, e nonostante il gruppo informato, non avesse modificato le proprie abitudini, avesse compiuto la stessa identica mole di lavoro... sono dimagrite significativamente, il loro indice di massa corporea è diminuito e in generale c'è stata una positiva diminuzione della pressione arteriosa.

Ma come è possibile? secondo le ricercatrici è merito dell'effetto placebo. Il fatto di sapere che stavano consumando calorie gliel'aveva fatto consumare di più.... Ecco, il semplice ma pare sperimentalmente efficace esercizio di questa settimana.

Leggi il post, fai il tuo calcolo e fammi sapere ...magari fra un mese che risultati hai ottenuto... fallo soprattutto se svolgi un lavoro di tipo fisico.

Anche per oggi è tutto a presto da G. R. di psinel

Ps. se sei arrivato sino a qui... hai tutta la mia stima ;) e mi permetto di farti una domanda: che cosa ne pensi dell'acronimo **ANL che ho scelto per la "Audio Newsletter"**? Aiutami a capirlo, puoi scrivermelo fra i commenti del blog, oppure in privato....grazie :))