

VSL — Metodo Metabolismo Occupato

[SLIDE 1 — TITOLO]

Come recuperare energia stabile e prevedibile tramite un metodo metabolico costruito sulla tua vita reale, senza diete rigide, senza ore in palestra e senza stravolgere la vita che hai già.

ATTENZIONE

In questo video voglio mostrarti come recuperare un'energia più stabile e prevedibile attraverso un metodo metabolico costruito sulla tua vita reale, senza diete rigide, senza passare ore in palestra e senza stravolgere la vita che hai già.

Ma soprattutto voglio mostrarti perché, se finora hai provato a risolvere il problema aggiungendo sempre qualcosa, potresti averlo affrontato dalla direzione sbagliata.

#2

Perché forse il problema non è che ti manca la disciplina.

-

Forse non ti manca nemmeno la conoscenza.

-

E forse il tuo metabolismo non è affatto "lento" o "rotto".

-

Potrebbe semplicemente essere **occupato**.

E tra poco ti spiegherò cosa significa.

#3

Perché se sei il tipo di persona che riesce a gestire progetti complessi, responsabilità, scadenze e pressione durante la giornata, ma alle quattro del pomeriggio la tua lucidità comincia a crollare, questa distinzione può cambiare completamente il modo in cui guardi alla tua situazione.

Magari arrivi a sera e hai ancora messaggi a cui rispondere, decisioni da prendere, cose da sistemare.

-

Ma non hai più energia.

E quando finalmente sei a casa, invece di goderti quelle poche ore con le persone che contano, ti ritrovi fisicamente presente ma mentalmente ancora al lavoro.

#4

Forse hai già pensato:

"Non posso continuare così."

Perché il vero problema non è soltanto sentirti stanco.

È chiederti per quanto tempo ancora puoi vivere in questo modo.

INTERESSE

Prima di spiegarti cosa fare, però, voglio affrontare alcuni pensieri che potrebbero venirti spontaneamente mentre ascolti quello che ti sto dicendo.

Perché sono proprio questi pensieri che spesso impediscono a una persona intelligente e determinata di vedere cosa sta realmente succedendo.

#5

Il primo è probabilmente questo:

"Io so già cosa sbaglio. Devo semplicemente iniziare."

Capisco perfettamente il ragionamento.

-

Sai che dovresti mangiare meglio.

Sai che dovresti muoverti di più.

Sai che dovresti dormire meglio.

Sai persino che il terzo caffè alle quattro del pomeriggio probabilmente non è una grande idea.

Quindi perché perdere tempo ad analizzare?

#6

Il problema è che sapere *cosa* potrebbe essere sbagliato non significa sapere **quale parte del tuo sistema sta realmente creando il problema**.

E soprattutto non significa sapere cosa cambiare per primo.

#7

Se cambi dieci cose contemporaneamente, non stai facendo chiarezza.

Stai introducendo dieci nuove variabili dentro una vita che è già piena.

E questo ci porta alla seconda obiezione:

#8

"Analizzare prima significa perdere tempo. Io ho bisogno di agire."

In realtà, per una persona nella tua situazione...

-

... la diagnosi è già un'azione.

#9

Non significa passare settimane a registrare ogni boccone o trasformare la tua giornata in un esperimento scientifico.

-

Significa fermarsi abbastanza da capire dove il sistema sta perdendo energia prima di intervenire alla cieca.

Pensa a un professionista che deve risolvere un problema complesso al lavoro.

Non gli diresti:

"Non perdere tempo a capire cosa sta succedendo. Cambia tutto e vedi cosa succede."

-

Prima raccoglierebbe le informazioni necessarie.

Individuerebbe il collo di bottiglia.

Poi interverrebbe.

E c'è un'altra cosa che sento spesso:

#10

"Ma io ho già fatto le analisi del sangue. Ho già fatto visite mediche. So già come sto."

E quelle informazioni possono essere importanti.

-

Ma una fotografia clinica e una fotografia della tua **giornata reale** non sono la stessa cosa.

#11

Un esame può dirti moltissime cose sul tuo stato di salute.

Ma non ti mostra necessariamente cosa succede alle 16:30 quando hai già bevuto diversi caffè, hai saltato o rimandato un pasto, hai passato ore seduto davanti a uno schermo e hai ancora tre decisioni importanti da prendere prima di uscire dall'ufficio.

-

Non ti mostra la sequenza quotidiana attraverso cui arrivi a sera.

Ed è proprio quella sequenza che voglio aiutarti a comprendere.

A questo punto potresti pensare:

#12

"Va bene, ma io non ho tempo per monitorare tutto quello che faccio durante la giornata."

E infatti non è quello che voglio chiederti.

-

Non hai bisogno di aggiungere un altro progetto alla tua vita.

Non hai bisogno di compilare un diario infinito.

Non hai bisogno di controllare ogni dettaglio.

Il punto è molto più semplice:

#13

prima di cambiare la tua giornata, devi riuscire a vederla per quella che è realmente.

Non la giornata ideale.

Non quella che vorresti avere.

Quella che vivi.

Perché quando finalmente riesci a vedere il percorso che porta dal momento in cui ti svegli al momento in cui arrivi a casa, molte cose che sembravano scollegate iniziano a diventare parte dello stesso quadro.

E questo è il primo cambio di prospettiva che voglio lasciarti:

#14

Fotografare la tua giornata metabolica reale prima di cambiare qualsiasi cosa è il punto di partenza corretto.

Non devi iniziare facendo di più. Devi prima capire dove stai già perdendo energia.

SECONDO CAMBIO DI PROSPETTIVA

#15

A questo punto potrebbe sembrarti naturale pensare:

"Se voglio stare meglio, dovrò pur aggiungere cose positive alla mia vita, no?"

-

Più movimento.

Più alimenti sani.

Più allenamento.

Più disciplina.

Più routine.

Ed è un ragionamento comprensibile.

Ma c'è un problema.

#16

Se la tua giornata è già satura, ogni nuova abitudine ha un costo.

Richiede attenzione.

Richiede decisioni.

Richiede organizzazione.

-

E richiede energia proprio dalla persona che sta cercando di recuperarla.

Per questo la domanda che voglio farti non è:

#17

"Cos'altro posso aggiungere?"

Ma è invece:

-

"Cosa posso smettere di fare, spostare o semplificare perché sta creando un carico inutile?"

E qui emerge un'altra obiezione:

#18

"Ma eliminare abitudini è ancora più difficile che crearne di nuove."

-

A volte sì.

Soprattutto quando provi a eliminare qualcosa senza capire perché quella cosa è entrata nella tua vita.

Se bevi caffè alle quattro perché sei esausto, dirti semplicemente "smetti di bere caffè alle quattro" non risolve il motivo per cui ne hai bisogno.

Se la sera mangi in un certo modo perché arrivi a casa affamato e scarico, eliminare quel comportamento senza modificare ciò che è successo nelle ore precedenti lascia intatto il problema.

#19

E quindi potresti pensare:

"Non so cosa eliminare senza rischiare di peggiorare la situazione."

Esatto.

Ed è proprio per questo che non si parte eliminando casualmente.

-

Prima si individua il sovraccarico.

Poi si decide cosa vale la pena rimuovere.

Non devi togliere tutto.

Devi togliere **ciò che sta creando il problema.**

#20

E questo cambia completamente l'approccio.

Non si tratta di privarti di qualcosa per essere più virtuoso.

Si tratta di liberare spazio in un sistema che sta già facendo troppo.

Non serve nemmeno chiamarlo "minimalismo".

È semplicemente una questione di priorità:

-

prima togli ciò che ostacola, poi costruisci sopra ciò che funziona.

Proprio basandomi su questo principio posso affermare con certezza che:

#21

rimuovere ciò che blocca è più efficace e rapido, ma soprattutto molto più sostenibile che continuare ad aggiungere nuove abitudini.

PERCHÉ LE SOLUZIONI TRADIZIONALI FALLISCONO

#22

E qui arriviamo al motivo per cui così tante persone intelligenti finiscono per convincersi di non essere capaci di mantenere una routine.

Il mercato tende a dare una diagnosi molto semplice:

hai un metabolismo lento.

Hai accumulato troppo.

Ti muovi troppo poco.

Quindi devi accelerare.

Devi aggiungere.

#23

Un piano alimentare preciso.

Allenamenti programmati.

Orari.

Grammature.

Liste della spesa.

Monitoraggio.

Più disciplina.

Più controllo.

#24

Il problema è che una soluzione costruita in questo modo può funzionare molto bene quando hai tempo, energie, controllo sull'agenda e condizioni perfette.

Ma la tua vita probabilmente non funziona così.

-

Arriva la settimana da sessanta ore.

Un viaggio di lavoro.

Una cena imprevista.

Un figlio che sta male.

Una scadenza.

Una giornata in cui tutto va storto.

-

E improvvisamente il sistema che avevi costruito non ha più spazio per la tua vita reale.

Salta un allenamento.

Poi ne salta un altro.

Un pasto non va come previsto.

Il diario rimane vuoto.

E dopo qualche giorno pensi:

-

"Non sono stato abbastanza costante."

[Pausa]

#25

Ma la verità è che non stavi fallendo tu, stava fallendo la diagnosi.

[pausa]

Non è necessariamente un problema di disciplina.

-

Potrebbe essere il sistema sbagliato per la tua vita...

-

Il problema è che hai cercato di **aggiungere carico a un sistema che era già pieno.**

[pausa]

#26

Una persona che vive sotto pressione costante con

-

un cortisolo elevato,

-

un sistema nervoso in allerta,

-

recupero notturno insufficiente

-

e una glicemia instabile, probabilmente arriva a fine giornata con risorse decisionali già esaurite.

-

Se a quel punto le chiedi di rispettare un'altra lunga lista di regole, non stai necessariamente semplificando il cambiamento.

Potresti renderlo ancora più difficile.

#27

E quando il piano inevitabilmente entra in conflitto con la vita reale, il fallimento viene attribuito alla persona.

-

"Non hai avuto abbastanza disciplina."

-

"Non ti sei impegnato abbastanza."

-

"Devi essere più costante."

Ma è qui che voglio cambiare completamente la diagnosi.

#28

Non sei necessariamente una persona che non riesce a seguire un sistema. Potresti essere una persona che sta cercando di seguire il sistema sbagliato per la propria vita.

-

Pensavi che il problema fosse un motore troppo lento, e così l'hai spinto.

-

Ma il motore non era lento. Era ingolfato.

-

La tua vita reale andava considerata come parte del progetto. Non come un ostacolo.

Il vero lavoro, quindi, non comincia aggiungendo.

Comincia osservando.

Poi liberando.

E soltanto dopo costruendo.

LA RIVELAZIONE

#29

È da questa idea che nasce il concetto che chiamo **Metabolismo Occupato**.

Non uso questa espressione per dirti che il tuo metabolismo è rotto.

Al contrario.

#30

La uso per descrivere una situazione in cui il tuo sistema è continuamente impegnato (un po' come lo sei tu) a gestire troppe richieste, troppi stimoli e troppe decisioni senza una struttura sufficientemente adatta alla tua vita.

-

Il risultato che percepisci è un'energia imprevedibile.

Un giorno funziona.

Un altro no.

Al mattino parti bene e alle quattro crolli.

La sera sei stanco ma non necessariamente recuperato.

E quando provi a correggere la situazione aggiungendo ancora più cose, puoi finire per aumentare il carico che stai già cercando di ridurre.

#31

Per questo io non parto da:

"Come posso farti fare di più?"

Parto da:

-

"Dov'è occupato il tuo sistema?"

Perché se individuiamo prima il punto in cui stai perdendo energia, possiamo intervenire molto più precisamente.

Ed è proprio questa la logica alla base del metodo che ho sviluppato.

LA MIA PRESENTAZIONE

#32

Prima di spiegartelo, però, voglio dirti chi sono e perché dovresti continuare ad ascoltarmi.

-

Io non sono arrivato a questo approccio perché ho trovato una dieta magica e ho deciso di insegnarla agli altri.

Nel corso dei miei studi universitari ho sperimentato personalmente moltissimi approcci alimentari.

#33

Sono passato dall'alimentazione mediterranea che ho respirato fin da piccolo, al conteggio delle calorie e alla pesatura degli alimenti durante periodi di palestra, fino a sperimentare approcci come Paleo, chetogenico, periodi molto poveri di carboidrati e altri sistemi alimentari.

Ho approfondito anche approcci vegetariani e vegani e ho studiato autori e sistemi molto diversi tra loro.

#34

Questa esperienza mi ha portato a una conclusione importante:

non credo che la maggior parte delle persone abbia bisogno di trovare **la dieta perfetta**.

Credo che abbia bisogno di capire quali principi possono essere applicati in modo coerente alla propria vita.

E soprattutto credo che una persona impegnata, e occupata come te, non abbia bisogno di un altro sistema che funziona soltanto quando tutto va secondo programma.

Ha bisogno di un sistema che continui a funzionare quando la vita cambia.

#35

Ed è proprio da qui che nasce il **Metodo Metabolismo Occupato**.

[pausa breve]

DESIDERIO

#36

Il metodo si basa su tre passaggi.

Non trecento regole.

Tre passaggi.

Prima capire.

Poi liberare.

Infine rendere il tutto automatico.

FASE 1 — MAPPA

#37

La prima fase si chiama **MAPPA**.

Qui non cerchiamo di correggere immediatamente tutto quello che fai.

Prima fotografiamo la tua giornata metabolica reale.

-

Quando hai più energia.

Quando crolli.

Come sono distribuiti i pasti.

Come utilizzi la caffeina.

Quanto movimento c'è realmente nella tua giornata.

Come sono i tuoi ritmi.

E soprattutto quali sono i punti in cui il tuo sistema sembra perdere stabilità.

-

Il risultato è quello che chiamo **Profilo Metabolismo Occupato**.

Una fotografia della situazione di partenza.

Perché prima di cambiare qualcosa voglio che tu sappia **cosa stai cambiando e perché**.

FASE 2 — MOTORE

#38

Una volta individuati i principali punti di sovraccarico, passiamo alla seconda fase: **MOTORE**.

Qui avviene una cosa controintuitiva.

Non cerchiamo immediatamente di aggiungere altre cose.

-

Prima rimuoviamo ciò che sta creando attrito.

Poi ricostruiamo una base più stabile attraverso cambiamenti mirati alla struttura della giornata.

-

L'obiettivo non è trasformarti in una macchina da performance.

È molto più concreto:

-

rendere la tua energia più prevedibile.

Arrivare al pomeriggio senza sentirti improvvisamente svuotato.

Arrivare a casa con ancora qualcosa da dare.

Avere un sistema alimentare e comportamentale che non richieda una battaglia mentale continua.

FASE 3 — MOMENTUM

#39

Ed è qui che arriviamo alla terza fase: **MOMENTUM**.

Perché anche una strategia efficace non serve a molto se devi ricordarti ogni giorno di applicarla.

Quindi il lavoro diventa trasformare ciò che funziona in qualcosa di sempre più automatico.

-

Pasti predefiniti per le giornate caotiche.

Decisioni già prese.

Movimento integrato nella giornata.

Routine che non dipendono dalla motivazione del momento.

L'obiettivo è che il sistema continui a funzionare anche durante una settimana difficile, un viaggio o una cena fuori.

-

Non perché hai più forza di volontà.

Ma perché hai bisogno di usarne sempre meno.

[pausa]

LA TRASFORMAZIONE

#40

Questo è il motivo per cui il risultato che cerco non è semplicemente "perdere peso" o "rimettersi in forma".

Il peso può cambiare.

La composizione corporea può cambiare.

Ma quelle sono conseguenze.

-

Il vero obiettivo è costruire un sistema che ti renda più semplice dominare la tua salute nonostante il ritmo di vita che hai già.

[pausa breve]

#41

Arrivare alle sei di sera e avere ancora energia.

-

Essere più presente quando torni a casa.

-

Svegliarti sentendoti recuperato invece di iniziare la giornata già in debito.

-

Riuscire a gestire un viaggio o una settimana complicata senza avere la sensazione di aver perso completamente il controllo.

-

E, quando il sistema diventa sufficientemente semplice e automatico, anche il controllo del peso diventerà una conseguenza del modo in cui vivi, anziché un pensiero che occupa continuamente la tua mente.

Questa è la differenza fondamentale.

Non voglio insegnarti a vivere secondo un programma.

Voglio aiutarti a costruire un sistema che **funzioni con la vita che hai già**.

AZIONE

#42

A questo punto, se quello che ti ho spiegato fino a qui ti sembra sensato, il passo successivo non è scegliere una dieta.

Non è comprare un altro programma.

E non è nemmeno cercare di applicare da solo tutte queste informazioni.

Il passo successivo è capire **dove il tuo metabolismo è oggi occupato**.

-

Per questo per un periodo di tempo limitato hai la possibilità di candidarti gratuitamente ad una chiamata strategica di circa 30 minuti.

Durante la chiamata individueremo dove il tuo metabolismo è occupato, quali sono i tuoi principali punti di sovraccarico e a quale area avrebbe più senso dare priorità nella tua situazione specifica.

Per candidarti basta fare click sul pulsante qui sotto, ma fallo solamente se hai queste caratteristiche:

#43

La prima... “Elasticità mentale”:

Non conosci ancora la vera soluzione alla tua situazione.

Ti stai candidando proprio per questo.

Di conseguenza, devi essere disposto a mettere in discussione alcune delle strategie che hai già provato e ad accettare che la soluzione possa essere diversa da quella che avevi immaginato.

Non significa credere ciecamente a quello che ti dico.

Significa essere disposto ad ascoltare, valutare e, se necessario, cambiare prospettiva.

#44

Poi... “Eticità e alti standard”:

Se stai cercando l'ennesima dieta miracolosa, il protocollo perfetto da seguire per qualche settimana o una soluzione che ti permetta di ottenere risultati senza cambiare nulla, probabilmente non sono la persona adatta a te.

Il Metodo Metabolismo Occupato non è una scorciatoia facile, ma una soluzione semplice... non sono la stessa cosa, perché è al quanto difficile semplificare temi complessi come la salute. Io preferisco dare sempre di più di quello che prometto. Preferisco fare più fatica all'inizio, ma poi avere clienti a vita. Lavorare di più per ottenere di più. Lavorare in questo modo significa costruire delle fondamenta solidissime per il successo, e io voglio collaborare con persone che vogliono avere successo.

#45

Ovviamente... la “Possibilità economica”: Se oggi non sei nella condizione di poter investire qualche migliaio di euro per lavorare seriamente sulla tua situazione, preferisco dirtelo subito: non candidarti alla consulenza.

#46

Poi ci dev'essere un... “Motivo reale per cambiare”:

Non devi necessariamente sapere già esattamente cosa vuoi ottenere.

Non devi arrivare dicendo "voglio perdere 10 chili" o con una diagnosi già pronta.

Devi però avere un motivo reale per cui vuoi cambiare.

Può essere voler recuperare energia, smettere di pensare continuamente alla salute, sentirti nuovamente padrone della tua giornata o semplicemente arrivare al punto in cui dici:

"Voglio risolvere questa situazione una volta per tutte."

Se questo motivo non esiste, probabilmente non è ancora il momento giusto per candidarti.

#47

E infine... “Serietà”:

non candidarti se non credi di poter ottenere risultati, ma nemmeno se il tuo obiettivo è

semplicemente ricevere qualche consiglio gratuito da aggiungere alla lista di cose che già sai di dover fare.

Il percorso richiede un investimento importante, ma l'obiettivo è fare in modo che questo investimento si traduca in un cambiamento concreto e duraturo nella tua vita, non nell'ennesima soluzione da provare e poi abbandonare.

Se non credi che sia possibile trasformare il tuo metabolismo da un ostacolo che richiede continuamente attenzione a un sistema automatizzato che lavora a tuo favore, allora significa che non sei ancora pronto a lavorare direttamente con me.

[pausa]

Avere queste caratteristiche è fondamentale, perché preferisco avere percorsi che portino risultati concreti per entrambe le parti e che, nel lungo termine, abbiano un impatto significativo sulla vita della persona.

Posso riuscirci per tutti? **Assolutamente no, e infatti a volte devi dire di no ad alcune persone**, avvisandole ancora prima di iniziare la collaborazione.

Ma se pensi di essere la persona adatta, se hai le caratteristiche di cui ti ho appena parlato, per candidarti è sufficiente fare click sul pulsante qui sotto e compilare un brevissimo questionario.

#48

Il questionario è utile per capire in anticipo 2 cose:

La prima: se io posso aiutarti per il tuo caso specifico

La seconda: se tu sei pronto ad impegnarti seriamente e mettere in moto le azioni che ti porteranno a raggiungere i tuoi obiettivi

Avrai la possibilità di prenotare la data per la **consulenza strategica con me**, in cui inizieremo a fare chiarezza sulla tua situazione e a capire come raggiungere un risultato nel più breve tempo possibile.

#49

Se saremo compatibili, alla fine della chiamata ti inviterò a **proseguire il percorso con me come mio cliente diretto**. Ovviamente non ci sarà nessun obbligo, e non ci deve essere nessun tipo di rancore in mancanza di questo invito.

-

La notizia più positiva è che indipendentemente dal proseguimento del percorso, avrai ricevuto **30 minuti di puro valore**. Un'analisi che ti lascerà una **chiarezza pazzesca** riguardo alle azioni da compiere per passare dalla tua **situazione attuale** al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Probabilmente saranno i **30 minuti meglio investiti in assoluto riguardo alla tua energia, salute e benessere**.

#50

Ci sono solo 2 regole:

La prima è **puntualità e precisione**.

La seconda è **uso esclusivo delle informazioni**. Questo significa che le informazioni che riceverai saranno solo per te, e non potrai condividerle con terzi.

#51

Se puoi rispettare queste semplici regole, allora fai click sul pulsante qui sotto e completa la candidatura.

#52

Come ultima cosa vorrei chiarirti che questa opportunità è estremamente limitata. E non si tratta di falsa scarcity, perché come puoi immaginare devo investire il mio tempo direttamente nella selezione dei clienti e nelle chiamate.

Come ti ho già spiegato, lavoro solo con i clienti per i quali so di poter ottenere risultati che abbiano un impatto significativo nella loro vita. E proprio perché ogni candidatura richiede una preparazione personale da parte mia, i posti disponibili per questo tipo di consulenza sono necessariamente limitati e questa opportunità non sarà disponibile a lungo.

#53

Quello che ho scoperto è che le persone che hanno la capacità di prendere delle decisioni e agire rapidamente, hanno anche maggiori probabilità di ottenere grandi risultati duraturi nel tempo.

Quindi, se continui a pensare: "Prima o poi devo occuparmene." potresti continuare a rimandare.

Se invece tutto quello che ti ho detto fino ad ora ti sembra sensato

e ti ha fatto pensare: "adesso voglio anch'io capire dove il mio metabolismo è occupato"

allora fai semplicemente il primo passo.

Clicca sul pulsante qui sotto.

Completa il questionario.

E vediamo se ci sono i presupposti per fare questa analisi insieme.

Non devi stravolgere la tua vita oggi.

Devi soltanto iniziare a capire dove stai perdendo energia.