

# 5 Cibi che **UCCIDONO** il Grasso

e 2 da non mangiare **MAI**



By Mike Geary

# 5 cibi che UCCIDONO il grasso

(e 2 che NON devi mangiare MAI)

**Mike Geary** - *Personal Trainer Certificato, Specialista in Nutrizione certificato*

Autore del programma on line di grande successo:

1. [La Verità Sugli Addominali Scolpiti](#)
2. [La Cucina Brucia Grassi](#)
3. [I 101 Migliori cibi che COMBATTONO l'invecchiamento](#)

**Questo testo ti è stato dato come bonus gratuito, hai l'autorizzazione a condividerlo con i tuoi amici e la tua famiglia, inviandolo via mail, tramite facebook, etc. Condividi il dono della buona salute e della forma fisica con i tuoi amici!**

**DISCLAIMER:** *Le informazioni fornite da questo sito web o da questa compagnia non sostituiscono un incontro con il tuo medico e non dovrebbero essere intese come consiglio medico. Se hai un problema persistente, contatta il tuo medico. Le testimonianze presenti su questo sito sono esempi di casi individuali e non vi è alcuna garanzia che anche tu possa raggiungere gli stessi risultati. Il sito è pensato solo per scopi personali e informativi e in nessun modo fornisce prescrizioni o pratica attività medica. Il sito non fornisce neppure alcuna cura per nessun tipo di problema medico acuto o cronico. Dovresti sempre consultarti con un medico laureato e abilitato prima di prendere decisioni che riguardano la tua salute. I proprietari del sito faranno il possibile per assicurare l'aggiornamento e l'accuratezza delle informazioni presenti, ma non forniscono alcuna garanzia o assicurazione circa l'accuratezza e completezza delle informazioni fornite. I proprietari del sito non sono in alcun modo responsabili per danni o lesioni derivanti dall'accesso, o dall'impossibilità di accedere, a questo sito, o dall'aver fatto affidamento su informazioni fornite da questo sito. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa, trascritta, memorizzata in un sistema di conservazione dati, tradotta in qualsiasi lingua, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, senza l'autorizzazione scritta dell'autore.*

Se stai leggendo questo testo, vuol dire che non sei interessato solo a perdere il grasso ostinato addominale, non vuoi solo avere un fisico più asciutto e bello...ma vuoi anche mangiare in maniera più sana, equilibrata e avere più energia per tutta la giornata!

Questo è esattamente ciò di cui parla questo report... iniziamo subito...

### Ho 3 veloci domande per te...

1. **Sapevi che** il “grano integrale”, che tutti credono un cibo sano, può farti ACCUMULARE tanto grasso corporeo e renderti fiacco e spento durante la giornata?
2. **Sapevi che** cibi spacciati per “sani”, come il latte di soia, le proteine della soia e tutti gli altri prodotti a base di soia, contengono alcuni composti specifici che possono far aumentare il "grasso addominale ostinato"?
3. **Lo sapevi che** alcuni cibi che consideri NON sano, come le uova intere (tuorli compresi), in realtà AIUTANO il tuo corpo a bruciare il grasso addominale?

### Lascia che ti spieghi

In questo report voglio mostrarti alcuni **fatti scioccanti** su alcuni cibi che mangi. Alcuni di questi alimenti sono considerati da tutti “cibi salutari” ma, in realtà, servono solo a farti mettere su altro grasso addominale!

T'indicherò alcuni alimenti che probabilmente sei abituato a reputare “poco sani”, ma che, in realtà, ti possono aiutare a bruciare il tuo grasso addominale più velocemente (fidati di me, sarà una vera sorpresa...).

Voglio mostrarti alcuni modi molto efficaci per sbarazzarti del grasso ostinato; in più, voglio anche mostrarti come smettere di essere preso in giro dall'**ingannevole pubblicità** delle multinazionali alimentari, che vogliono farti comprare il loro cibo industriale economico che ti farà solo ingrassare, che te lo spacciano per “cibo salutare”.

Mi chiamo Mike Geary, lavoro come ricercatore nel campo dell'alimentazione, ho scritto tre libri (programmi) di fitness e alimentazione (incluso il famoso “La Verità sugli Addominali Scolpiti”), sono un personal trainer e un nutrizionista certificato da circa 10 anni. In questi anni ho scoperto alcune GRANDI verità sulle industrie alimentari e su come ci ingannano e ci fanno ingrassare sempre di più.

**Iniziamo subito...**

**Voglio farti qualche esempio di cibi che ti stanno facendo ingrassare e di altri che possono aiutarti a bruciare i grassi.**

Il primo alimento di cui parleremo è il “grano integrale”. Questo comprende il pane di grano integrale, la pasta, etc.



Probabilmente sai già che il grano raffinato, come il grano bianco, non è un alimento salutare... ma scommetto che pensi che il “grano integrale” ti faccia bene e ti possa aiutare a dimagrire. Bene, questo è un grande errore che t'impedisce di avere il corpo snello e la pancia piatta.

Credimi, NON ti sto facendo la solita “predica” per difendere una dieta con pochi (o nessun) carboidrati...Una moderata quantità di carboidrati PUO' essere salutare, se scegli le fonti giuste ... ma questo non vuol dire assolutamente che il grano integrale faccia parte di queste fonti.

Ricorda che il grano è molto economico, sia da far crescere che da lavorare, e questo equivale a MOLTI soldi per le multinazionali alimentari. Naturalmente, queste aziende non vedono l'ora di incassare migliaia e migliaia di euro, e, pur di riuscirci, cercano di ingannarti con furbe e accattivanti pubblicità, per farti sembrare i loro prodotti “sani e

nutrienti”, spingendoti a comprarli ancora e ancora. Molte persone cadono facilmente in questa trappola perché credono di fare la cosa giusta per il proprio corpo.

Il primo problema del grano integrale è che le granaglie e i cereali alzano il tasso glicemico nel sangue velocemente e in maniera notevole, questo stimola un picco d’insulina e ti spinge a desiderare altri carboidrati.

**In sostanza, anche se non di tua spontanea volontà, mangi una quantità sempre maggiore di cibo e di calorie!**

Un altro problema dei prodotti a base di grano intero è che hanno molte calorie e pochi nutrienti, rispetto ad altri alimenti che ti mostrerò in seguito. Inoltre, gran parte della popolazione mondiale soffre di una qualche intolleranza al glutine, che si trova in grandi quantità nella farina e in altri tipi di grani. Bisogna sempre fare attenzione!

Alcuni nutrizionisti hanno stimato che circa il 70-75% della popolazione soffre di una qualche intolleranza al glutine.

Ricordati anche che il sistema digestivo umano si è sviluppato per circa 200.000 anni con una dieta che NON conteneva molto grano. Sicuramente, nella dieta dei nostri antenati erano presenti piccole quantità di grano, ma assolutamente NON paragonabili con quelle dell’alimentazione moderna.

Solo quando l’agricoltura è diventata l’attività predominante, circa un paio di millenni fa, il grano è diventato la parte principale della dieta umana. Questo vuol dire che il nostro sistema digestivo non si è ancora adattato a digerire le grandi quantità di grano presenti nella dieta moderna.

**Il risultato di questa situazione? Ingrassi sempre di più e vai incontro a molti altri problemi di salute!**



[>> 3 cibi cosiddetti "sani" che dovresti SMETTERE di mangiare](#)

Capisco che per te possa essere difficile eliminare del tutto il grano dalla tua dieta ... ma non ti preoccupare, ti mostrerò il modo migliore per bilanciare questo aspetto della dieta e farti ottenere i migliori risultati possibili, continuando a mangiare i tuoi cibi preferiti.

**Un altro cosiddetto cibo sano sul quale ti hanno mentito è la soia...**

Alcuni dei più pericolosi cibi dell'industria della soia sono il latte di soia, il tofu e i prodotti a base di proteine della soia. Ricorda che quello della soia è un GRANDE mercato multimilionario e lo scopo di chi lo gestisce è quello di usare un marketing intelligente per imbrogliarti e farti pensare che questi prodotti molto elaborati a base di soia siano salutari, in modo da fartene acquistare grandi quantità.



**Non farti imbrogliare dal loro marketing!**

La prima cosa che ti voglio far notare sulla soia è un po' controversa e riguarda le grandi concentrazioni di fitoestrogeni che si trovano nei prodotti a base di soia non fermentata.

Probabilmente hai sentito pareri discordanti sul fatto che questi fitoestrogeni siano pericolosi o meno ... ma nella maggior parte dei casi, le persone non mangiano qualche



chicco di soia ... stiamo parlando di prodotti, come il latte di soia e le proteine della soia, in cui, durante la lavorazione, si favorisce un'enorme **concentrazione** di fitoestrogeni, **molto più alta di quella che si trova in natura nei semplici chicchi.**

Ecco il motivo per cui questi cibi lavorati stimolano il tuo corpo a conservare il grasso addominale.

**Vuoi aumentare la quantità di grasso che ricopre la tua pancia?**

Continua a bere latte di soia e a mangiare tofu!

Anche se non concordi con questo argomento considera che....

Al giorno d'oggi, la soia è uno dei cereali geneticamente modificati più utilizzati in tutto il mondo, e anche uno di quelli che contiene la maggior quantità di residui di pesticidi/erbicidi.

Molti pesticidi ed erbicidi vengono assimilati dal corpo e danno origine ad alcune sostanze, chiamate **xenoestrogeni**, che contribuiscono alla formazione del grasso "addominale ostinato". Fanno in modo che il corpo conservi più grasso e lo rendono particolarmente difficile da bruciare.

Quindi, anche se non condividi la mia opinione sui fitoestrogeni contenuti nella soia, devi essere cosciente che gli xenoestrogeni, che derivano dai pesticidi e dagli erbicidi, possono aumentare il tuo grasso addominale. Questo, in aggiunta agli effetti dei fitoestrogeni concentrati nella soia, è un grosso problema, se desideri veramente dimagrire ... La combinazione di **xenoestrogeni e fitoestrogeni** contenuti nella soia è una VERA catastrofe che non fa altro che rinforzare il grasso addominale ostinato!



[>> 9 motivi per cui il latte di soia, le proteine della soia, etc ti fanno MALE](#)

Ok. Ora che ti ho dato alcune **brutte notizie** sui cibi che pensavi essere “sani” ma, in realtà, ti fanno solo ingrassare, iniziamo con le **buone notizie!** Sì ... ti parlerò di alcuni alimenti che ti hanno spacciato per “cattivi”, ma che in realtà sono ottimi...ti hanno solo imbrogliato! Sarai sorpreso di scoprire che alcuni di questi cibi deliziosi ti possono aiutare a dimagrire e perdere il grasso addominale.

Iniziamo....



## 5 cibi sorprendenti che BRUCIANO il grasso addominale

### 1. Le uova, incluso il tuorlo (non solo l'albume)

La maggior parte delle persone sa che le uova sono una delle migliori fonti di proteine. Però, poche persone sanno che il tuorlo è la parte più sana dell'uovo ... perchè contiene quasi tutte le vitamine, i minerali e gli antiossidanti (come la luteina) dell'uovo.



È così triste che molti professionisti del fitness abbiano una così scarsa conoscenza della nutrizione e continuino a predicare che dovresti mangiare solo l'albume e non il tuorlo. Beh devi sapere che si stanno sbagliando di grosso!!

Il tuorlo contiene più del 90% del calcio, ferro, zinco, tiamina, B6, folato, B12 e acido pantotenico dell'uovo. In più, contiene TUTTE le vitamine solubili (A, D, E e K), così come TUTTI gli acidi grassi essenziali (EFA). Inoltre, le proteine dell'uovo intero sono assimilate più facilmente di quelle del solo albume.

In effetti, a confronto con il tuorlo, l'albume è praticamente privo di nutrienti.

Essenzialmente, tutti questi nutrienti extra (micro-nutrienti), così come tutti i grassi sani che puoi assumere con il **tuorlo, ti aiutano a controllare l'appetito, bilanciare gli ormoni brucia grasso e bruciare il grasso corporeo!** Perciò non credere a tutti questi finti "professionisti" che ti dicono di evitare il tuorlo.

Fai attenzione a scegliere solo uova biologiche, evita di comprare le tipiche uova che trovi sugli scaffali del supermercato. Come accade per gli allevamenti industriali e i pesci allevati, il valore nutrizionale delle uova dipende strettamente dalla dieta delle galline (nello specifico, i nutrienti e l'equilibrio tra l'omega 3 e gli omega 6).

Le galline che crescono all'aperto e mangiano in modo naturale producono uova più ricche di nutrienti e con un miglior equilibrio di acidi grassi, rispetto alle uova degli allevamenti intensivi (dove le galline mangiano solo soia e mais geneticamente modificato e stanno chiuse dentro minuscole gabbie a batteria tutto il giorno).



>> Perché devi SEMPRE mangiare le uova intere e MAI solo gli albumi

**2. Carne di manzo o bisonte biologica (non quella che trovi nei supermercati).** So che la maggior parte delle persone crede che la carne rossa sia poco salutare, ma solo

perché non capisce quanto la salute dell'animale influisca sulla salubrità della carne che consuma. Ricorda sempre “un animale non sano fornisce carne non sana, ma un animale sano fornisce carne sana”.



La carne di manzo, che in genere trovi nei mercati e nei supermercati, proviene da animali allevati con granaglie, in gran parte mais e, talvolta, anche soia. La soia e il mais non sono l'alimentazione naturale del bestiame, perciò, in questo modo, viene modificato l'equilibrio chimico dei grassi e degli altri nutrienti della carne rossa. Il bestiame, in natura, mangia solo erba e foraggio: l'abitudine di nutrire gli animali con le granaglie ha delle gravi conseguenze, come i problemi digestivi (una delle ragioni principali delle infezioni da escherichia coli) altre malattie, che richiedono poi l'uso di antibiotici.

Questi problemi non si riscontrano nel bestiame allevato solo con erba e foraggio.

La carne proveniente da manzo allevato con granaglie, solitamente, ha troppi grassi acidi omega 6 e troppo pochi acidi grassi omega 3, proprio a causa della nutrizione sbagliata.

Dall'altra parte, gli animali nutriti con i cibi che mangiano in natura (erba e foraggio) hanno livelli molto più alti di acidi grassi omega 3 e livelli più bassi di acidi grassi omega 6 (che molte persone assumono già in maniera troppo elevata), rispetto agli animali allevati con le granaglie.

La carne dei bovini allevati in modo naturale contiene, inoltre, fino a 3 volte la quantità di vitamina E presente nei bovini allevati con granaglie ... un'altra ragione per scegliere la carne biologica.

E c'è di più. La carne dei bovini alimentati in modo naturale contiene uno speciale acido grasso, l'acido linoleico, in quantità MOLTO più alte rispetto alla carne industriale. Quando i bovini sono allevati con le granaglie, l'acido linoleico scompare quasi completamente dalla loro carne.

Recenti studi hanno provato che l'acido linoleico aiuta a bruciare i grassi e a costruire massa muscolare (aiutandoti quindi a perdere peso!). Ecco perché la carne biologica fornisce proteine di qualità migliore...questo ti aiuterà a bruciare i grassi e far aumentare la massa muscolare.

La carne biologica non si trova facilmente, chiedi al tuo macellaio o nei negozi specializzati.

**3. Avocado.** Avrai certamente sentito dire che l'avocado è un frutto molto grasso e che quindi è da evitare. Sbagliatissimo! L'avocado contiene solo grassi sani!

Non solo questo frutto è ricco di grassi monoinsaturi, ma anche di vitamine, minerali, micro-nutrienti e antiossidanti. E' anche **una splendida fonte di fibre!**



Inoltre, il guacamole (purea di avocado con aglio, cipolla, pomodoro, peperone, etc.) penso sia uno dei condimenti più gustosi che io abbia mai assaggiato ed è anche uno dei più sani che puoi utilizzare. Prepara il guacamole a casa o, se scegli di prenderlo già pronto, assicurati che non abbia altri additivi non sani, come l'olio di soia o l'olio di colza, ([scopri qui perchè l'olio di colza NON è sano](#)) zuccheri aggiunti o creme...cerca un guacamole preparato solo con avocado, aglio, cipolle, pomodoro e spezie.

Prova l'avocado a fettine o il guacamole sui panini, gli hamburger, le uova strapazzate, o nelle insalate.

La quantità di grassi buoni e di altri nutrienti che puoi trovare nell'avocado aiuta l'organismo a mantenere equilibrato il livello degli ormoni brucia-grasso e a migliorare la tua muscolatura. Inoltre, poiché l'avocado è un alimento che sazia molto, mangiarlo ti aiuta a ridurre l'appetito nelle ore dopo il pasto. Puoi dire addio al desiderio di cibo spazzatura!

**4. Frutta secca a guscio: noci, mandorle, noci pecan, macadamia, etc.** Sì, questi sono altri "cibi grassi" che ti possono effettivamente aiutare a bruciare il grasso della tua pancia!

Anche se nella frutta secca i grassi costituiscono circa il 75- 90% di calorie totali, questo è un altro alimento che contiene solo grassi sani, insieme ad altri nutrienti come vitamine, minerali e antiossidanti. La frutta a guscio è anche una buona fonte di fibre e proteine, che naturalmente, aiutano a controllare lo zucchero nel sangue e ti possono aiutare a perdere grasso.



La frutta secca a guscio ti aiuta anche a mantenere buoni livelli di ormoni brucia grassi, a controllare l'appetito e il desiderio di cibo. Essenzialmente, ti aiutano a mangiare meno calorie complessive, anche se stai assumendo un alto contenuto di grassi alimentari.

In effetti, uno dei miei "trucchetti" per dimagrire è aumentare la percentuale delle calorie provenienti dalla frutta a guscio... So che può sembrare strano mangiare appositamente più grassi per perdere grasso corporeo velocemente ... ma ogni volta che ho usato questa tecnica, sono dimagrito di giorno in giorno. Mangio una manciata di mandorle, noci pecan o noci circa 20-30 minuti prima di ogni pasto ... questo abbassa il mio appetito a causa dei grassi sani, delle proteine e delle fibre che contengono. Di conseguenza, a ogni pasto mangio molto meno!

La mia frutta a guscio preferita sono le noci pecan, i pistacchi, le mandorle e le noci... variandole spesso, assumerai tanti tipi di vitamine e minerali, ma anche grassi polinsaturi e monoinsaturi, mantenendone il giusto equilibrio.

Mangia frutta a guscio cruda al posto delle noci tostate, perché la frutta a guscio cruda mantiene tutta la qualità e il contenuto nutrizionale dei grassi sani.

Inoltre, cerca di ampliare i tuoi orizzonti al di là del comune burro di arachidi e prova il burro di mandorle, il burro di pecan o di macadamia per aggiungere varietà alla tua dieta. Anche i pistacchi sono ottimi, nonostante tutto ciò che dice la gente: sono un buon esempio di sana frutta a guscio.



[>> i pistacchi – un super-cibo per un corpo magro e in salute](#)

**5. Bacche**, come mirtilli, fragole, lamponi e persino le “esotiche” bacche di Goji: le bacche sono un concentrato di nutrizione ... ricche di vitamine e minerali, sono anche alcune delle migliori fonti di antiossidanti esistenti. Le bacche forniscono anche una sana dose di fibre, che rallentano il tasso di assorbimento dei carboidrati e controllano i livelli di zucchero nel sangue per evitare picchi di insulina (che possono stimolare l'aumento di grasso).



Sii creativo e cambia spesso il tipo di bacche che mangi, utilizza quelle classiche - mirtilli, fragole, more, lamponi ... ma sii avventuroso e prova anche bacche più “esotiche”, come le bacche di Goji (che sono una delle bacche più ricche di nutrienti del pianeta).





### [Bacche di goji – super cibo antiossidante e proteico?](#)

Mi piace aggiungere le bacche al mio mix di yogurt e formaggio fresco, così come alla farina d'avena o alla crusca d'avena, alle insalate, o semplicemente mangiare un sacchetto di frutti di bosco e noci come sana merenda.

## Altri importanti alimenti brucia-grasso:

Ricordi l'analisi sulla soia che abbiamo fatto prima? Abbiamo parlato della combinazione di fitoestrogeni e xenoestrogeni presente nei prodotti a base di soia ...

Questo fenomeno, però non si limita alla soia, o alla presenza di xenoestrogeni negli erbicidi/pesticidi. Di questi tempi il problema riguarda anche la plastica, i detersivi domestici, i cosmetici, i prodotti farmaceutici e gli agenti inquinanti presenti nell'acqua potabile. Tutte queste sostanze agiscono come "xenoestrogeni" e aumentano il "grasso addominale ostinato" SIA negli uomini SIA nelle donne.

Ecco un articolo molto interessante che ti mostra alcune verdure che ti aiutano a bruciare il grasso della pancia perchè contengono alcuni speciali fitonutrienti.

[>> 3 verdure che COMBATTONO il grasso addominale <<](#)

Spero che ti sia piaciuto questo breve report e spero che USERAI le informazioni che ti ho passato per mangiare in maniera più sana, avere più energia e ottenere il corpo smagro che hai sempre voluto!



Se non hai ancora una copia del mio famoso programma **“La Verità Sugli Addominali Scolpiti”** [clicca qui per leggere il parere di alcuni miei lettori](#) che hanno ottenuto risultati fantastici!

Se sei stufo di rimandare e vuoi cambiare definitivamente il tuo corpo e la tua vita, ti lascio qui sotto una pagina speciale del mio sito dove puoi acquistare il programma “La Verità Sugli Addominali Scolpiti” con un’offerta di prova, a soli 4,95 €.

[Clicca qui per vedere l’offerta di prova a soli 4,95€](#)

## Biografia di Mike Geary

Mike Geary è un nutrizionista e un personal trainer certificato da circa 10 anni. Ha studiato nutrizione e educazione fisica per quasi 20 anni, da quando era un ragazzo. Mike ha 34 anni e si è trasferito dal New Jersey (è cresciuto a Philadelphia) nelle splendide montagne di Colorado Rockies circa 3 anni fa. Oggi scia, in Colorado e in Utah, quasi tutti i giorni durante l’inverno e passa molto tempo tra le montagne, andando in bicicletta, facendo escursioni, giocando a golf e facendo tante altre attività e sport sempre all’aperto.



A Mike piace l’avventura e negli ultimi 2-3 anni ha fatto:

- 3 salti con il paracadute (2 dei quali da più di 5.000 metri in Colorado)
- 4 rafting in acque bianche incluse alcune delle rapide di classe 5 nel Canyon Gore (USA)
- Ha pilotato un aereo “caccia” italiano sopra il deserto del Nevada (wow, che figata!)
- Ha partecipato a un volo a gravità zero, cioè in cui puoi sperimentare l’assenza di gravità all’interno della cabina (lo stesso allenamento degli astronauti)
- Ha sciato lanciandosi da un elicottero in Cile
- Ha fatto un’immersione subacquea nella Silfra Ravine in Islanda con una temperatura dell’acqua di 1° e una visibilità di soli 100 metri
- È andato in moto slitta e ha fatto un’escursione su un ghiacciaio sopra un vulcano in Islanda
- Ha guidato 25 importanti uomini d’affari, incluso Jesse James della West Coast Choppers, in un viaggio per l’intera Baja Peninsula del Messico su Dune Buggy
- Ha attraversato su una fune i canyon delle Montagne rocciose, del Messico e del Costa Rica
- Ha fatto una crociera per tutti i Caraibi

- Ha viaggiato attraverso Nicaragua, Spagna, Belize, Costa Rica, Honduras, Trinidad & Tobago, Messico, Islanda, Cile, Bahamas, Giamaica, Isole Cayman, e tutti gli Stati Uniti / Canada.

Negli ultimi 5 anni Mike è diventato uno scrittore famoso grazie al programma “*La Verità Sugli Addominali Scolpiti*” (<http://www.AddominaliPerfetti.com>) che è stato letto da più di 439.000 lettori in più di 163 Paesi, più di 710.000 persone si sono iscritte alla sua newsletter “i Segreti per un corpo sano e snello”.

Il programma di Mike “*La Verità Sugli Addominali Scolpiti*” è stato tradotto in inglese, spagnolo, tedesco e francese.

**Versione in inglese:** [www.TruthAboutAbs.com/](http://www.TruthAboutAbs.com/)

**Versione in tedesco:** [www.FlacherBauch.com/](http://www.FlacherBauch.com/)

**Versione in spagnolo:** [www.Perdergorduradelestomago.com](http://www.Perdergorduradelestomago.com)

**Versione in francese:** [www.toutsurlesabdos.com](http://www.toutsurlesabdos.com)

**Anche se questo testo ti è stato dato come bonus gratuito, hai l'autorizzazione di condividerlo con i tuoi amici e la tua famiglia, inviandolo via mail, o con facebook, etc. Condividi il dono della buona salute e della forma fisica con i tuoi amici!**