



DIMAGRIMENTO 100%®

i **SEGRETI** *per* **DIMAGRIRE**
in **MODO SANO**

SENZA RINUNCIARE A MANGIARE
SENZA RIPRENDERE MAI PIU' I KG PERSI



stai sicuramente cercando un modo **semplice, sano e veloce** per **eliminare definitivamente i kg di troppo?**

“abbiamo creato un sistema personalizzato che ti permette già in 12 settimane di avere i primi risultati sperati”

VUOI MODELLARE IL TUO FISICO PER SENTIRTI MEGLIO E FAR RIMANERE A BOCCA APERTA I TUOI AMICI E IL TUO PARTNER?

Non ti preoccupare, non ti stiamo proponendo nulla di miracoloso o impossibile come le famose diete di moda o le creme snellenti.....

Quello che vogliamo farti capire è che il tema del sovrappeso non è solo disagio psicologico e fisico, ma è un **serio problema** per la tua salute e per questo non dovresti assolutamente sottovalutarlo.

Sicuramente se stai leggendo questo articolo anche tu sei tra quelli che non sono soddisfatti del loro corpo o iniziano ad avere problematiche proprio relative al sovrappeso, hai preso qualche kg di troppo e non riesci a eliminarlo, magari non hai più 20 anni e quindi fai più difficoltà a gestire gli alimenti per rimanere in forma.

Tutti noi siamo consapevoli che una regolare attività fisica, una corretta alimentazione e un sano stile di vita sono gli ingredienti per rimanere in salute e snelli sia da giovani che negli anni...

... eppure nonostante queste consapevolezza si continua a vivere in un corpo che non ci piace, di cui ci si vergogna sentendosi più vecchi e fiacchi di quello che siamo.



MANGIA PIU' FIBRE: ti aiuteranno a sentirti più sazio durante i pasti e in più hanno molti benefici per il nostro sistema digerente. Le fibre le puoi trovare nelle verdure, legumi, frutta secca, frutta, cereali.

MANGIA CARBOIDRATI COMPLESSI: devi preferire cereali integrali, riso, patate, legumi al posto delle farine bianche e lavorate, così facendo eviterai di avere grossi picchi insulinici dovuti a grandi quantità di zuccheri semplici.

BEVI PRIMA E DOPO IL PASTO: questo ti permetterà di sentirti più sazio e ti aiuterà a togliere un po' la fame.

BEVANDE GASSATE: evita nel modo più assoluto di assumere bevande gassate, evita di tenerle in casa così non sarai tentato ad usarle.

MANGIA UNA PORZIONE DI YOGURT: tra i latticini è il più digeribile e ricco di fermenti lattici.

BEVI PARECCHIO: non aspettare di sentire la sete, bevi a piccoli sorsi durante tutto il giorno, iniziando in modo graduale per poi raggiungere circa 2,5 / 3lt di acqua al giorno. Puoi utilizzare delle tisane se preferisci avere un po' di gusto.

EVITA TASSATIVAMENTE: alcolici, dolci, patatine fritte, cibi troppo lavorati, cibi da fast food.

TRUCCHI PER DIMAGRIRE

PREFERIRE LE SCALE, preferisci sempre l'utilizzo delle scale e non dell'ascensore, già questo ti permetterà di modificare le tue classiche abitudini.

PARCHEGGIARE PIU' LONTANO ti permetterà di aumentare il numero dei passi al giorno.

USA PORTATE PIU' PICCOLE: ti sembrerà assurdo ma la nostra mente ci guida in ogni cosa ed è possibile ingannarla utilizzando dei piatti più piccoli, il fatto di vederli pieni ti aiuterà a sentirti più sazio.

RIDUCI LE ORE DAVANTI ALLA TV E PC: questi apparecchi dei "tempi moderni" ci hanno purtroppo portato ad essere più sedentari e a ridurre il tempo delle attività.



ADDOMINALI:

1



2



3



4



fai 3 serie da 20 ripetizioni



questo è solo un piccolo assaggio di quello che puoi fare per trasformare totalmente il tuo corpo!

Inizia da subito a seguire i miei consigli e vedrai che i risultati non tarderanno ad arrivare.

Prova ad immaginare come ti sentirai quando finalmente quei fastidiosi chili di troppo che non puoi più vederti addosso andranno via.

Immagina di non sentirti più a disagio quando è ora di indossare un costume o un vestito un po' più stretto e anzi a sentirti bene e fiero di te stesso.

Ti sentirai finalmente sicuro di te e chi ti sta intorno noterà subito il tuo cambiamento!

So che è difficile da pensare, ma ti posso garantire che lo pensavano anche tutte quelle persone come te che hanno deciso di dire basta e si sono affidate al nostro percorso personalizzato.

VUOI SAPERE DI COSA SI TRATTA?

DIMAGRIMENTO 100% è un programma personalizzato di dimagrimento che unisce i più efficaci protocolli di allenamento, educazione alimentare e corretto stile di vita per dimagrire in modo semplice, salutare e definitivo!



PER CHI **NON E'** ADATTO IL PROGRAMMA DIMAGRIMENTO **100%?**

a chi:

- a. pensa che la dieta sia la soluzione per eliminare il grasso di troppo
- b. vuole tornare in forma mangiando pizza e patatine
- c. cerca rimedio in prodotti miracolosi o frullati magici
- d. pensa che correre tutti i giorni sia efficace per dimagrire
- e. crede che facendo mille addominali perda la pancia o dimagrisca

QUANTO DURA IL PROGRAMMA DIMAGRIMENTO **100%?**

questo dipende dai tuoi obiettivi e dal tuo stato di partenza.

PRIMA FASE:

4 SETTIMANE (ALLENAMENTO DI CONDIZIONAMENTO)

SECONDA FASE:

4 SETTIMANE (LOTTA AL GRASSO E AUMENTO DEL METABOLISMO)

TERZA FASE:

4 SETTIMANE (CONSOLIDAMENTO E MIGLIORAMENTO)

