SODA & SNELLA®

AVERE UN CORPO SNELLO E SODO, SENZA PRODOTTI MIRACOLOSI, SOLO CON SEMPLICI TRUCCHI.

INTRODUZIONE

leggi **ATTENATAMENTE** questo manuale e **SCOPRIRAI** che è **POSSIBILE** avere un fisico tonico e snello senza troppi sacrifici e rinunce.

Ti dirò perché creme, prodotti miracoli e allenamenti sbagliati **NON SERVONO** a nulla anzi **PEGGIORANO** la tua situazione.

FINALMENTE avrai gli strumenti per capire cosa è giusto e cosa no!

CAPIAMO COS'E' LA CELLULITE

con il termine **cellulite** si indica una particolare condizione dove si ha un ristagno di liquidi nei tessuti, dovuto principalmente a uno scarso funzionionamento della micro circolazione. Viene definita come una vera e propria malattia del tessuto connettivo che può colpire sia gli strati più profondi che quelli più superficiali con alterazioni della pelle visibili e dolorese al tatto.

Purtroppo quando **sangue e linfa** subiscono dei rallentamenti non si riescono ad eliminare in modo corretto tutte le sostanze di scarto. Queste scorie accumulandosi nell'**ipoderma** vanno a creare dei veri e propri depositi sottocutanei che danno il tipico aspetto a **buccia d'arancia.**

Questo è un fenomeno che colpisce il **90% delle donne**.

Fig. 3 - Stadi evolutivi della cellulite.

COSA PROVOCA LA CELLULITE?

1. Vita sedentaria
2. tacchi alti e vestiti stretti
3. medicine e pillola anticoncezionale
4. scarsa idratazione
5. stress
6. cattiva postura
7. eccesso di sale e zucchero
8. fumo
9. alcool
10. bevande eccitanti (caffè, redbull…)
11. cibi non idonei al tuo corpo
12. sport errati o tecniche scorrette
13. dormire poco o male

COMBATTERE LA CELLULITE A TAVOLA

1. ad ogni pasto principale consumare una porzione di di verdure (asparagi, bietola, peperoni, carciofi, finocchi, carote, spinaci)
2. **NO** solo l'insalata non basta
3. cerca di mangiare frutta di stagione **OK** banane, kiwi, ananas, mandarini…
4. bevi acqua naturale almeno 3 litri al giorno
5. non esagerare con il sale ed elimina lo zucchero semplice
6. sostituisci pasta e pane con patate, legumi e cereali integrali non lavorati
7. riduci i latticini
8. elimina fritti, patatine, dolci, bevande zuccherate, bevande energetiche

SFATIAMO QUALCHE MITO

MITO 1

SE VUOI DIMAGRIRE DEVI MANGIARE DI MENO E ALLENARTI DI PIU': FALSO

allenarsi più di 40/45 minuti e mangiare meno delle calorie che necessiti per affrontare le giornate non ti porterà alcun risultato oltre ad essere pericoloso per la salute

MITO 2

PER DIMAGRIRE BISOGNA SSUMERE SOSTITUTIVI DEI PASTI, COME ALCUNI FAMOSI IN CIRCOLAZIONE: FALSO

per dimagrire bisogna riordinare il metabolismo con i cibi veri e la corretta attività fisica

MITO 3

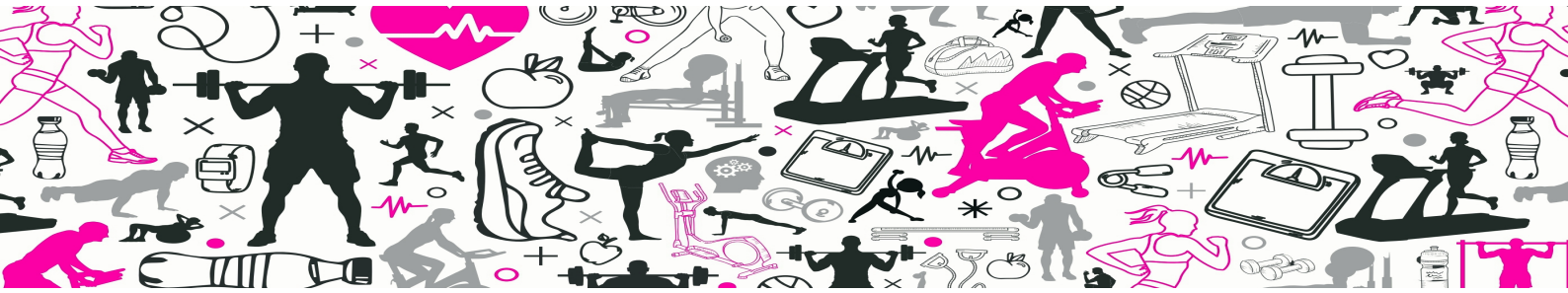
PER ELIMINARE LA CELLULITE DEVI SPENDERE CENTINAIA DI EURO IN CREME SNELLENTI ANTICELLULITE SPONSORIZZATE DALLA MODELLA GIA' MAGRA DI SUO: FALSO

non cadere nel limbo delle truffe, ciò che serve a te è alimentazione corretta e i giusti esercizi studiati sul tuo caso per 2/3 volte a settimana

ESERCIZI ANTI CELLULITE

come per le centinaia di donne che abbiamo aiutato a risolvere e ridurre la cellulite anche tu hai bisogno di svolgere un programma personalizzato. Ti consiglio inizialmente di dedicare del tempo allo stretching, utilizza anche i foam roller molto utili nella movimentazione dei liquidi sottocutanei e nella muscolatura profonda; dedica del tempo per eserguire degli esercizi a corpo libero e successivamente con l'utilizzo di pesi o macchine isotoniche, il lavoro con i pesi con particolari programmi è fondamentale per stimolare la capillarizzazione, lo trovo fondamentale per il miglioramento del problema della cellulite, però ATTENZIONE perché un lavoro scorretto ti può far peggiorare.

LA CORSETTA NON RISOLVE IL PROBLEMA, PUO' PEGGIORARLO!!!



RICAPITOLANDO:

1. **MANGIA BENE E NON SALTARE I PASTI**
2. **MANGIA IN MODO SANO**
3. **ALLENATRI 2/3 VOLTE A SETTIMANA**
4. **DORMI 7/8 ORE A NOTTE**
5. **CONCEDITI DEI MOMENTI DI RELAX**

adesso immagina come ti sentirai quando vedrai che finalmente i jeans o il vestitino che fino ad oggi non potevi permetterti di comprare, ti staranno perfetti.

Ti sentirai sicura e fiera di te stessa come non lo sei mai stata

non passerai più inosservata come un tempo

so che ti sembra troppo bello per essere vero, ma ti garantisco che oltre ad essere bello è anche facile da ottenere! Ti basterà semplicemente applicare ciò che tutte le donne hanno applicato affidandosi al **nostro percorso personalizzato!**

VUOI SAPERE DI COSA SI TRATTA?

SODA E SNELLA è un **PROGRAMMA PERSONALIZZATO** riservato **ESCLUSIVAMENTE** alle donne.
Unisce i **PIU' EFFICACI** metodi di allenamento**, EDUCAZIONE ALIMENTARE E CORRETTO STILE DI VITA,** studiati appositamente per eliminare la cellulite e dar vita ad un corpo sodo e snello.

PER CHI NON E' ADATTO IL PROGRAMMA?

PER TUTTE QUELLE DONNE CHE:

1. pensano che una dieta ristretta fatta di pravazioni sia la soluzione per avere gambe sode e senza cellulite
2. vogliono allenarsi per ore in palestra
3. vogliono eliminare il problema mangiando cibo spazzatura
4. cercano rimedio in prodotti miracolosi

QUANTO DURA IL PROGRAMMA?

Prima fase:

- **4 settimane (disintossicamento e allenamento di adattamento corporeo)**

Seconda fase:

- **4 settimane (lotta al grasso ostinato e aumento del metabolismo)**

Terza fase:

- **4 settimane (consolidamento e continuo miglioramento)**

VUOI SCOPRIRE NEI DETTAGLI COME FUNZIONA IL PROGRAMMA?

Compila subito il form di contatto tramite il sito

Oppure chiama subito lo:
0122 - 600735

"lasciati aiutare ad essere fiero del tuo corpo"