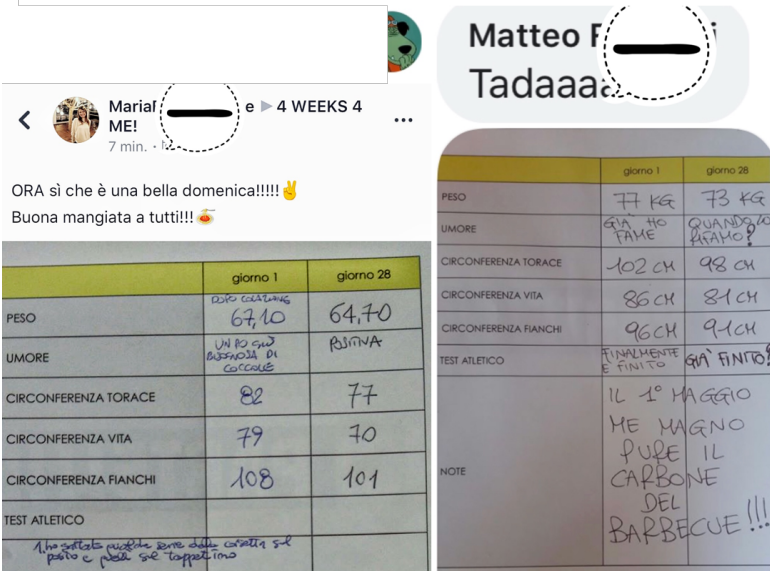
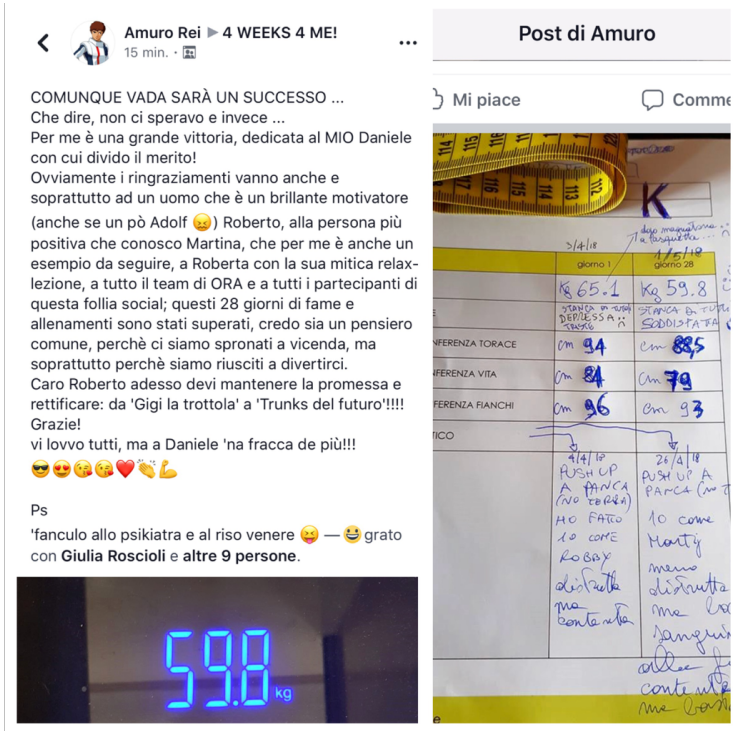


→ TESTIMONIANZE ←





Alessio D'arcangelo

22 min.



Ciao a tutti, finalmente dopo la "fame" e la "schiavitù"....stiamo a-4 kg. Semplicemente grazie a tutti, ma adesso scusate la matriciana non me la toglie nessuno!

	giorno 1	giorno 28
PESO	71,6	67,6
UMORE		
CIRCONFERENZA TORACE	90	88
CIRCONFERENZA VITA	78	72
CIRCONFERENZA FIANCHI	107	104
TEST ATLETICO		
NOTE	TEST FATTO 10 GIRI CON PUSH UP A TERRA (PROBLEMA SPALLA)	TEST FATTO 10 GIRI CON PUSH UP A TERRA



Cerca in 4 WEEKS 4 ME!



Informazioni

Discussione

Foto

Eventi

File



Giulia Marini

Adesso



Anche se un po' in ritardo eccomi !!!!!
Per me le ultime 2 settimane sono state molto difficili...uno dei motivi un piccolo problema alla spalla ..ma qualche risultato l'ho ottenuto anche io !!!
Grazie ragazzi !!!!

	giorno 1	giorno 28
PESO	64,8	63,4
UMORE	RICOSTRATO	
CIRCONFERENZA TORACE	92	89
CIRCONFERENZA VITA	79	73
CIRCONFERENZA FIANCHI	101	98
TEST ATLETICO	10 GIRI	10 GIRI



Livia F

1 ora · 📍



Ecco i miei risultati "provvisori"..(tra qualche giorno dovrò riprenderli 😊)

È stata e sarà ancora un'avventura bellissima! Viverla tutti insieme è divertente e stimolante! Grazie a tutti i coach che mi hanno allenata e sostenuta! Grazie a questo fantastico gruppo.. 4weeks4me è un metodo divertente ed efficace!

Volevo però dire due cose.. soprattutto per chi ha avuto momenti bui.

Io convivo con un "mostro" da anni 😞...che spesso mi porta fuori binario.

Purtroppo tra il primo ed il secondo 4weeks si è palesato e mi ha scombussolata (prendendo del peso). Mi ha messo a dura prova .. portandomi a sfogare la tristezza nel cibo.. ma io non mollo!!

Mi sono rimessa in gioco e questa battaglia l'ho vinta.. ora continuo per vincere la guerra! Questo però non poteva avvenire senza tutti voi.. ❤️ Grazie a Roberto, Martina e Roberta.. ma anche a tutti gli altri coach!

Ora andiamo avanti.. più cariche di prima.. ❤️💪

NOME	LIVIA	
COGNOME	[REDACTED]	

	giorno 1	giorno 28
PESO	72,8	69,8
UMORE	☹️	😊
CIRCONFERENZA TORACE	94	90
CIRCONFERENZA VITA	81	75
CIRCONFERENZA FIANCHI	103	101
TEST ATLETICO	☹️	



Vittoria

4 min. •



E il meglio deve ancora arrivare! 😊💪

NOME	VITTORIA CANILLA	
COGNOME	[REDACTED]	

	giorno 1	giorno 28
PESO	Kg 64.2	62
UMORE	STANCA APATICA	PROPOSITIVA CARICA
CIRCONFERENZA TORACE	CM 84	80.5
CIRCONFERENZA VITA	CM 72.5	69.5
CIRCONFERENZA FIANCHI	CM 112	105
TEST ATLETICO	ESKO RIUSCITA A MANTENERE IL RITMO DI ROBERTO. DIFFICOLTA' CON I PUSH UP	
NOTE		



Cerca in 4WEEKS 4 ME



Informazioni

Discussione

Foto

Eventi

File

Dalle notifiche



Harry Haller

3 min. •



Testimonianza personale in zona Cesarini. Purtroppo non sono a casa e non posso pubblicare la foto del quadernino. Le quattro settimane sono state intense, ma divertenti e alla fine sono volate! Sono passato dagli 82,7 kg ai 78,4kg! Ps. Se mi fossi risparmiato qualche serata avrei potuto limare ancora qualche etto!



Mela C.
4WEEKS 4 ME - giugno 2018



1 ora ·

Visto che siamo quasi alla fine di questo primo percorso volevo anche io condividere un piccolo pensiero con voi. Quando ho deciso di fare 4week sono stata presa in giro praticamente da tutti con le solite battutine: "che lo fai a fare", "non ne hai bisogno", "adesso è estate, ci sono gli aperitivi" etc.. molto probabilmente queste persone avevano anche ragione, forse non ne avevo bisogno, ma sentivo il bisogno di fare qualcosa di più per me. Gli ultimi anni gli ho passati a combattere contro il mio fisico: sono passata dall'anoressia alla bulimia senza accorgermene e questo mi ha portato ad andare in fissa con il cibo e con lo sport, spesso perdendo anche il controllo. E' stato un percorso lungo per riuscire ad ottenere il giusto peso. L'ultimo anno ha inciso molto lo stress che in parte ringrazio per avermi fatto perdere gran parte degli ultimi kg che dovevo perdere, ma lo stress ti logora e io non volevo essere più triste. Con il 4week ho imparato cosa significa perdere essendo vincenti, ho imparato a mangiare anche quando non mi andava, ho imparato a rinunciare agli zuccheri, per me quasi una droga, ho imparato a cucinare, eh già :) anche questo ha fatto 4week perché essendo vegetariana ho dovuto imparare ad inventarmi a cucinare il mio pasto proteico. Con il 4week ho apprezzato gli allenamenti della mattina e ho amato ancora di più quelli della sera. Vedere il proprio fisico cambiare allo specchio, la sensazione di stare bene, la lotta mentale per non cedere alla tentazione (anche se ammetto che un piccolo cedimento c'è stato). Con il 4week inoltre ho "conosciuto" voi che mi avete fatto tanto ridere e mi avete anche tanto motivato. Ora, senza che continuo a rompervi ancora le scatole, in attesa dei risultati, questa è stata una grande esperienza che sono FELICISSIMA di continuare e questo è un gran bel gruppo. Grazie a Roby e a tutti i tuoi fantastici ragazzi! Grazie Daniele che mi hai coinvolto e grazie a voi che date tanta carica :)



Vale Rosi

1 minuto ·



Certo, se non me fossi sfonnato sabato sera al matrimonio....affettati a volontà, doppio primo, doppio secondo, mezzo litro di vino e coca cola al tavolo....so riuscito a dire di no solo al dolce!! Ma d'altronde, quando si lavora, non si può rimanere a stomaco vuoto no????

NOME	VALE RO	
COGNOME	CAROSI	

	giorno 1	giorno 28
PESO	84,5	79
UMORE	buono	ottimo
CIRCONFERENZA TORACE	101	100,5
CIRCONFERENZA VITA	98	90
CIRCONFERENZA FIANCHI	101	94
TEST ATLETICO	10 km	

Informazioni

Discussione

Foto

Eventi

File



Paola

8 min. ·



Cari Roberto e tutto il team, questo mese mi è servito tantissimo xchè mi ha dato ulteriore carica in un momento in cui proprio serviva e dunque ci vediamo il prossimo! Dieta ricominciata, pronta x domani 🍌🍌
🍌 Bravi!!!



GiuliaLuna

2 ore · 📍



Buongiorno a tutti!!!

È F I N I T AAAAAAAAAAAAAA

ecco i miei risultati...sono rimasta a bocca aperta quando mi sono misurata. Sono davvero soddisfatta



Non vi nego che resistere 10 giorni in vacanza è stata durissima...(e il mio coach **Martina Vespa** che mi conosce, sa cosa significa!)...ma ce l'ho fatta...anzi ce l'abbiamo fatta tutti insieme 🎉🎉🎉

Grazie a tutti per le risate, il supporto e anche per la condivisione dei momenti di down ❤️

NOME	LUNA	
COGNOME	[REDACTED]	
	giorno 1	giorno 28
PESO	50,6	47,8
UMORE	PREOCCUPATA	SODDISFATTA E MOTIVATA 😊
CIRCONFERENZA TORACE	85	78
CIRCONFERENZA VITA	67	63
CIRCONFERENZA FIANCHI	95	91
TEST ATLETICO	10 giri a tempo con accelerazione	



Cerca in 4WEEKS 4 ME



Informazioni

Discussione

Foto

Eventi

File



Barbara Cicchese

Adesso · 📍



Sì continua un percorso fantastico. ...contro tutto e tutti quelli che me ne hanno dette di tutti i colori io so quello che è meglio per me è non sento nessuno.....sto bene con me stessa e questa è la cosa più importante !!@
Grazie a tutto lo staff di 4weeks4me siete grandi!!!



Isabella

3 min. · 📷



Eccomi ragazzi...questo è il mio risultato...che avrebbe potuto essere migliore se non avessi dovuto schivare...ovviamente non sempre con successo



...aperitivi di fine anno e feste di saluti nelle scuole dei miei figli...con colleghi...amici vacanzieri...e

benefattori vari 😊😊

Quello che non ho raggiunto in Giugno sarà fatto in

Luglio 😎 ma voglio dire una cosa che ho trovata molto molto bella e che per me ha funzionato anche da motore....IL POTERE DEL GRUPPO!

Io sono una di quelle che si allena in differita perché non riesco a far coincidere gli orari di tutta la family con questo spazio personale che mi sto dedicando ...ma mi sono sentita parte di qualcosa che era in comune tra noi tutti...e leggendo cose molto intime di alcuni di voi credo sia una dimensione che abbia toccato un pò tutti!

Della serie...I MOSTRI SI INCONTRANO MEGLIO

INSIEME 😊😊😊

Quindi tengo stretta questa energia della condivisione e cercherò...oltre cm e kg...di tenere vivo il mio stato di benessere!

NOME	ISABELLA	
COGNOME	[REDACTED]	
	giorno 1	giorno 28
PESO	54	52.1
UMORE	pessimo	MOLTO POSITIVO
CIRCONFERENZA TORACE	83	79
CIRCONFERENZA VITA	79	74
CIRCONFERENZA FIANCHI	95	92
TEST ATLETICO	10/10	
	SENZA	



Livia ▶ 4WEEKS 4 ME - giugno 2018

3 min. ·

Volevo rendervi partecipe di una bella sorpresa.. qui urge shopping!!! 😊 Sono troppo felice.. e non abbiamo ancora finito!!! 💪 Grazieeeee!!!



Vale Rosi ▶ 4WEEKS 4 ME - giugno 2018



1 minuto ·

considerazione all'attenzione di **Roberto Cappelletti**: ovviamente nn mi sono ne pesato ne ho ripreso le varie misurazioni, tuttavia, per uscire ieri sera ho messo un paio di pantaloncini che fino a 10 giorni fa mi calzavano benissimo ed ora, invece, non li riesco a tenere su nemmeno con la cinta...me cascano!! ora, la domanda che ti pongo è semplice. considerando che quei pantaloncini li ho pagati 70 euro (e non facevo un acquisto così folle da quando avevo 16 anni) le cose sono due: o me ridai i 70 euro o semplicemente me metti nella dieta un bel piatto di pasta ogni 3 giorni! riflettici.. aspetto tue.
con affetto (ti penso sempre).
valerio

Mi piace

Commenta

martedì

Marta S...

Rob, lo ho recuperato questo pomeriggio! Che super fatica, ma sono gasatissima! Pensa che per avere tempo di farlo ho preparato ieri la cena di stasera 😂😂 Al lavoro mi dicono che sono già dimagrita 😇 e io mi sento leggerissima! Ovviamente contaci per luglio! Devo essere super pronta per un appuntamento importante l'1 settembre 😊

22:22



3



Marta S...
online



Oggi

08:51 ✓

E comunque volevo dirti che ho iniziato a mettere dei pantaloni che non mettevo dall'estate 2016 quando sono rimasta incinta 😭😭😭

08:55

Non so quanto ho perso ma qualcosa di sicuro sì!

08:56



Cerca in 4WEEKS 4 ME - giug...



Informazioni

Discussione

Foto

Eventi

File



Vittoria C...

mercoledì alle 11:26



Questa mattina temevo di svegliarmi in modalità Pinocchio e invece sorprendentemente mi muovo! Due sono le cose; o ieri ho eseguito male tutti gli esercizi o sto progressivamente migliorando :)



Riccardo

49 min. · 📍



Alla grandissima!!! Dopo un annetto di immobilismo, questi sono i risultati che speravo di raggiungere per rimettermi un po' in sesto: sia nell'alimentazione che nell'attività fisica!! 🥳🥳🥳🥳

Ma non è finita qua: da domani altro 4weeks 4me e inizio di una nuova avventura con Roberto e la PT Giulia direttamente in studio da ORA! 🍌🍌... Altro...

NOME	RICCARDO	
COGNOME		

	giorno 1	giorno 28
PESO	64,3	60,8
UMORE	😞 FIACCO	😊 HAPPY!!
CIRCONFERENZA TORACE	99,5	96,5
CIRCONFERENZA VITA	86	82
CIRCONFERENZA FIANCHI	94	91
TEST ATLETICO	9/10	



Patrizia

23 min. · 📍



Buongiorno chiedo scusa per il mio foglio ma il mio nano mi ha fatto a pezzi il mio libretto 😭 cmq soddisfatta e felice dei miei risultati grazie ragazzi 🍌

PATRIZIA		
PESO	62	59,500
UMORE	😞	😊
CIRCONFERENZA TORACE	69	63
CIRCONFERENZA VITA	73	70
CIRCONFERENZA FIANCHI	95	91
TEST ATLETICO	10/10	AFFATICATO



Vittoria
giugno 2018
7 min.

4WEEKS 4 ME -



Volevo condividere con voi questa piccola gioia; oggi ho comprato un paio di pantaloni taglia 42 (che dovrò anche far riprendere in vita perché un po' larghi) ma di fianchi sono perfetti! Non accadeva da 4 anni 😊



Mi piace



Commenta



Patrizia

Cmq volevo ringraziare la mitica **Roberta Olivieri** per avermi spinto in questa bellissima avventura ed avermi dato la possibilità di conoscere persone stupende come tutti voi ed orgogliosa vi dico che quando ho iniziato il mio peso era kg 61 500 ...e dopo 3 settimane sono arrivata a 59 kg...quindi non vi lascerò più 🤗🤗
grazie grazie grazie

14 min

Mi piace

Rispondi



Roberto Cappelletti

ERA VIETATO PESARSI!!! 🐱🐱🐱

Adesso

Mi piace

Rispondi



Marta S.
14 min. •

4WEEKS 4 ME



Ed ecco i miei risultati! Sono felicissima perché per me questo è un super traguardo! Da quando sono rimasta incinta due anni fa non mi sono più mossa e riniziare a fare movimento è stato pesante, ma vedere questi risultati in poco tempo mi dà la forza per continuare il programma anche a luglio! Avanti tutta!! Grazie **Roberto** e a tutto il team di Ora!

NOME	MARTA	
COGNOME	S.	

GIROSCIA 57cm - 54,5

	giorno 1	giorno 28
PESO	61 kg	59 kg
UMORE	DAI, DAI, !!! DAI!!!	felice! 😊
CIRCONFERENZA TORACE	90,5	88
CIRCONFERENZA VITA	80,5	78,5
CIRCONFERENZA FIANCHI	98	95,5
TEST ATLETICO	9/10	

Informazioni

Discussione

Foto

Eventi

File





Barbara Cicchese

Adesso •



Sì continua un percorso fantastico. ...contro tutto e tutti quelli che me ne hanno dette di tutti i colori io so quello che è meglio per me è non sento nessuno.....sto bene con me stessa e questa è la cosa più importante !!@
Grazie a tutto lo staff di 4weeks4me siete grandi!!!

<  **Consuelo Caputo** ▶ 4WEEKS 4
ME ...
14 min. • 

Siamo quasi alla fine del primo step. Devo dire che il programma è fantastico, contro ogni mia aspettativa: avevo dubbi su un sacco di cose nella formula. Sono molto soddisfatta, indipendentemente da peso e misure di lunedì, per ora... 😜

Un dubbio però mi è rimasto....."senza sforzo" 😳🤔



Devo dire che, per la mia esperienza, ho sperimentato di riuscire a fare cose "che voi umani non potete immaginarvi", ma cavoli che sforzo, pozze di sudore, lingua per terra, impiccaggione con l'elastico, per non parlare del bampees Side to Side (ve possino!!). Quello che però è mancato, quasi del tutto, è stato lo sforzo mentale!
Grazie. Ragazzi

Non aspettare un minuto in più e prenota la tua partecipazione approfittando dell'**offerta strepitosa valida SOLO per i primi 30 che si iscriveranno!**

ISCRIVITI SUBITO – CLICCA QUI

Se vuoi ricevere maggiori informazioni scrivimi a:

info@4weeks4me.com