

# **12 Strategie PRATICHE per perdere 12 cm da vita, fianchi e cosce in soli 28 giorni SENZA andare in Palestra**

(SE fai parte di quel gruppo di persone che ha provato a perdere centimetri almeno 2 volte all'anno senza riuscirci, che odia la Palestra e che si ANNOIA A MORTE ad allenarsi... questo report è particolarmente utile per te)

Caro Lettore, Cara Lettrice,  
la promessa che ti ho appena fatto è ENORME.

*“Perdere 12 cm da vita, fianchi e cosce in 28 giorni senza andare in palestra? Anche se ci ho provato per ANNI senza riuscirci? IMPOSSIBILE!”*

Lo so che sicuramente starai pensando questo.

Proprio per questo motivo ti chiedo di sospendere i dubbi per qualche decina di minuti e leggere quello che ti sto scrivendo.

Perché in questa guida ti spiegherò per filo e per segno come attuare 12 strategie efficaci per rimodellare il tuo corpo rapidamente ed eliminare tutti quei centimetri di troppo, su vita

fianchi e cosce, che ti fanno sentire insoddisfatto, stufo di vederti sempre uguale e magari anche stanco di sentirti deluso da chi, fino ad oggi, non ti ha mai veramente aiutato a centrare il bersaglio.

Una volta arrivato alla fine di questo testo, il tuo personalissimo tornio tornerà a girare velocemente e senza intoppi!

Hai presente l'epica scena del film Ghost???

Il tuo corpo si levigherà e, proprio come quando si dà forma ad un bel vaso nuovo, l'argilla di troppo svanirà per creare il vaso perfetto! Via il superfluo, via qualsiasi scomodità, ogni eccesso sarà scolpito per lasciare spazio soltanto al meglio di te!

Non ci saranno Demi Moore, Patrick Swayze né nessun altro, sarai TU il protagonista!

In questa guida, ti svelerò non soltanto come perdere 12 cm in soli 28 giorni ma, soprattutto, ti spiegherò come raggiungere finalmente questo risultato e mantenerlo nel tempo!

Prima di iniziare nel dettaglio ti rubo qualche riga per presentarmi.

Sono Roberto Cappelletti, personal trainer per vocazione. Da quando facevo le scuole medie infatti, sognavo già di fare il prof. di ginnastica (forse anche perché avevo una cotta per la mia insegnante). Crescendo, questa convinzione si è modificata leggermente e oggi, a 14 anni di distanza dalla laurea in scienze

motorie, ho due studi di personal training a Roma specializzati esclusivamente nell'allenamento individuale.



La cosa che più amo del mio lavoro è che mi permette di entrare nella testa dei miei allievi e di estirpare tutte quelle convinzioni malate per cui pensano di non essere in grado, di non potercela fare, tutte quelle paure assolutamente umane che,

però, diventano FORZE SABOTATRICI enormi, difficili da sconfiggere.

Nel corso degli anni, lezione dopo lezione, allievo dopo allievo, ho imparato davvero il senso della mia professione. A 20 anni pensavo di voler convincere il mondo intero ad amare l'allenamento, pensavo che la mia missione fosse quella di rendere tutti allenatissimi ed amanti del fitness proprio come me...MI SBAGLIAVO!!!

Crescendo, a forza di batoste, ho compreso che se non avessi smesso immediatamente di dare per scontato che tutti fossero come me - allenamento dipendenti - non avrei mai potuto aiutare nessuno! Anzi, avrei allontanato ancora di più le persone dal movimento e dal sentirsi in forma.

Diciamoci la verità, alla maggior parte delle persone l'attività fisica fa schifo, stare a dieta ancora peggio. Il divano batte 100 volte l'idea di fare la borsa ed andare in palestra, siamo realisti dai!

A rendere tutto ancora più complesso ci si mette la vita di tutti i giorni tra il lavoro, la famiglia: insomma tempo libero zero!

**Voglia zero + tempo zero = risultati zero.**

Scontrandomi con questo panorama, molto più realistico, ho capito davvero l'essenza del mio lavoro. Ho smesso di concentrarmi sulle gambe, ho iniziato a farlo sulla testa. Ho smesso di dare sentenze e prescrivere programmi d'allenamento, ho iniziato ad accompagnare per mano i miei allievi sul sentiero più giusto, guidandoli e rispettando il loro

carattere. Ho smesso di sentirmi figo mostrando gli addominali scolpiti, ho iniziato a sentirmi figo quando chi si allenava con me smetteva di aver paura ed iniziava a vedersi meglio, a credere nelle sue possibilità.

Ho creato così, passo dopo passo, un metodo d'allenamento che fosse diverso, che non partisse da “quello che bisognerebbe fare” per stare in forma ma al contrario da “quello che posso fare per rendere il viaggio più dolce e rapido” a chi si allena con me per sentirsi meglio!

Questo metodo si chiama ZERO SFORZO e viene applicato nei miei studi di personal training con grandi risultati su decine e decine e decine di persone incasinatissime e NON sportive.

Perché ti sto dicendo questo?

Perché in questa guida, a differenza di altre notizie che puoi trovare in rete, mi concentrerò soprattutto sulla parte mentale: è solo quella che mi interessa conquistare per farti perdere centimetri e poterti vedere finalmente come desideri.

Ovvio che ci saranno consigli sull'allenamento, sull'alimentazione, ma non saranno quelli i fondamentali, ***la parte su cui più batterò forte sarà QUELLA EMOTIVA.***

Avere un corpo più tonico, scolpito; essere più magro, modellato e sano sarà l'effetto di questa guida che partirà dalla testa per arrivare a bersaglio sul corpo.

Non ci saranno pozioni magiche, ci saranno alcune cose che sicuramente hai già sentito da qualche parte (le vedrai sotto un altro aspetto) però saranno mixate ad altre che sono certo tu non abbia MAI letto e che sì, ti accenderanno molte lampadine, quelle che illumineranno la tua strada, dando la corrente al tornio che inizierà a girare così forte da levigare il tuo corpo come si fa con un vaso d'argilla, fino a renderlo unico, bellissimo!

## STRATEGIA 1

### QUELLO CHE NON VUOI SENTIRTI DIRE: DEVI MANGIARE BENE!

Una volta un mio cliente, all'inizio del percorso insieme, mi ha detto: ***“voglio perdere peso perché una volta in forma potrò mangiare quello che voglio senza sentirmi in colpa”***.

Partiamo dai fondamentali: ti puoi sfondare di addominali, glutei, stare ore sul tapis roulant quanto vuoi...ma se mangi soltanto panini farciti, pasta, dolci, se ingurgiti bibite gassate piene di zucchero..... insomma ci siamo capiti! ;)

E anche se per qualche miracolo ti svegliassi DOMATTINA nel fisico di Brad Pitt o Scarlett Johansson, credimi, ti basterebbero 6 mesi di bomboloni sul divano a ritornare nel tuo fisico.

Insomma, NON PUOI non curare l'alimentazione.

In primis, quindi, un'alimentazione corretta e bilanciata ma soprattutto: Mangia meglio!

Che non significa necessariamente non mangiare, ANZI!!!

Quante persone ancora sono convinte che basti intraprendere quella volta l'anno – spesso in vista dell'estate o di un evento in particolare - una dieta ferrea ai limiti della sopravvivenza per tronare in forma?

Quanta gente perde quei 4 o 5 kg improvvisamente per trovarsi poi soltanto più moscio e senza neanche le forze per godersela quella bella vacanza per cui si era messo a stecchetta???

Chi si affida alle classiche diete lampo, senza neanche magari associare un po' di attività fisica, rischia soltanto di:

riprendere quei kg altrettanto velocemente e aggiungerne di nuovi

rallentare drasticamente il metabolismo

innescare sbalzi ormonali spesso causa di problemi fisici e psichici debilitanti (es. irritabilità, gonfiore, spossatezza, etc)

La parola "Dieta" non è un sinonimo di "fare la fame". Sul vocabolario è definita così: il complesso delle norme di vita (alimentazione, attività fisica, riposo, ecc.) atte a mantenere lo stato di salute.

Se soffri la fame non mantieni lo stato di salute, se ti ammazzi per un mese e poi ti abbuffi idem.

E' fondamentale non eliminare mai del tutto alcuni macronutrienti!

Il caso più classico è "da lunedì non mangio più carboidrati!", Oppure "ci sono i grassi, non lo mangio perché fa ingrassare"

Sbagliato, tutto sbagliato! La nostra benzina sono i carboidrati, ovvio che in generale se ne mangiano troppi, ma non perché

sono nocivi, semplicemente perché ci muoviamo talmente poco da non giustificarne un uso eccessivo. Inoltre per carbo non esistono solo pane, pasta, pizza e biscotti...anzi!!!

I grassi invece assolvono a funzioni fisiologiche fondamentali, esistono infatti i cosiddetti “grassi essenziali”. Ora senza entrare nello specifico, sappi comunque che prendere e levarli completamente dal tuo regime alimentare crea danni enormi a tutto il sistema.

Inizia così: Pasti frequenti e ben equilibrati. Non devi eliminare i pasti, considera che, come detto prima, meno frequentemente mangi, più il metabolismo SI RALLENTA.

I cani mangiano una volta al giorno, non gli uomini. So che è difficile organizzarsi col cibo stando fuori casa 12 ore al giorno, provo a darti giusto due semplici consigli:

### 1-Organizzati

Devi organizzare la tua spesa in modo da reperire in un viaggio solo l'occorrente per i pasti di tutta la settimana. All'inizio dimenticherai qualcosa ma ci si abitua presto.

Organizzare il pranzo è fondamentale. La maggior parte delle diete fallisce perché sbagli cosa mangiare a mezzogiorno. Un bel portapranzo ermetico dove la sera prima o la mattina (ci vogliono 5', non di più) prepari le giuste quantità di quello che ti serve.

“ma io non ho tempo”, “è triste mangiare col portapranzo, alme no se vado fuori prendo un po' d'aria, esco con i colleghi”

Sulla questione tempo non hai ragione, devi solo prenderci la mano, ci vogliono 5'.

Sull'altro aspetto ti do ragione, è vero!

Fai così: mentre i tuoi colleghi escono per l'ora d'aria tu apri la tua vaschetta e mangi. Tempo medio 10,15'.

Fatto ciò esci pure tu e vai fare due chiacchiere, prendi il caffè con loro e stacchi anche tu la testa dall'ufficio.

L'alternativa è mangiare fuori, con prodotti scadenti, in quantità indefinita, avendo sotto il naso 1000 tentazioni quando sei affamato e.... tenerti la ciccìa!

Oppure per paura, mangiare pochissimo e poi sfondarti a cena quando torni a casa con una fame da lupi.

E' controproducente.

Sai di cosa parlo.

Se pranzi fuori, o mangi troppo, o troppo poco, comunque non va bene.

Ti organizzi, ti nutri correttamente e ti godi un po' di pausa con i colleghi, non mi sembra un dramma.

L'alternativa resta la frustrazione di non avercela fatta neanche stavolta.

⇒ La tua strategia pratica immediatamente applicabile.

- **Scegli solo cibi che ESISTONO in Natura** o dei quali conosci e puoi trovare in natura tutti gli

ingredienti.

Esiste l'albero dei Buondi? NO. Quindi non li magni.

Sei in grado di trovare in natura tutti gli ingredienti del Buondi? NO. Visto che magari ci sono dentro 12 sigle di eccipienti conservanti e schifezze varie.

Quindi non lo magni.

- Decidi ad inizio giornata cosa mangerai e dividilo in almeno 4/5 pasti
- Fai in modo che ci sia in ogni pasto:
  - Un po' di verdure o frutta
  - Un po' di proteine (carne, pesce, uova)
  - Un po' di grassi buoni (olio d'oliva, frutta secca, etc)

Queste strategie ovviamente non sono personalizzate o dettagliate come quando lavoro personalmente con i clienti nei programmi dal vivo o a distanza, ma seguire queste SEMPLICI 3 regole già ti darà enormi risultati.

2- Mangiare bene non deve essere sofferenza. Inganna la mente!

Nei consigli alimentari che suggerisco ai miei clienti, in fondo al foglio c'è scritto che dopo la prima fase di disintossicazione di 28 giorni (fondamentale per ripulire il tuo organismo da tutte

le sostanze nocive che non lo fanno funzionare bene), si possono fare ogni settimana due pasti liberi.

Le prime 4 settimane sono davvero importanti, non devi sgarrare. Te la faccio breve. È altamente probabile che se mangi spesso fuori o usi cibi preconfezionati... tu sia avvelenato. Non nel senso che muori. Ma nel senso che tu possa avere delle sostanze che ti IMPEDISCONO di far funzionare bene tutti i processi del tuo corpo che servono a dimagrire.

Tieni duro. Liberatene rispettando tutti i consigli per 28 giorni senza sgarri (se sgarri... ricomincia il conteggio!) e vedrai enormi risultati.

Tieni duro prima per riuscire a fare il resto benissimo e senza eccessive rinunce.

Due pasti liberi su 21 non sembrano molti.

### **Il segreto però è nel come li vivi.**

Il motto al lunedì è: “Faccio il bravo tutta la settimana poi sabato a cena e domenica a cena mi sfondo!”

Eh sì, liberi, sono libere davvero queste cene. OVVIAMENTE non devi fare pazzie. Non è che prendi due torte da 12 persone e le mangi perché “tanto è libero”. Non esiste nessun pianeta nel quale mangiare due torte da 12 a cena è corretto.

Ma diciamo che nella grigliata con gli amici potrai comunque continuare a fare la gara a chi mangia la bistecca più grossa.

La mente non vuole faticare mai, per definizione. Se gli dai lo zuccherino, l'obiettivo "libidinoso", puoi veramente fregarla. Se dopo 4 ore nel deserto vedi in lontananza un laghetto d'acqua limpida te ne fregghi della stanchezza e corri a dissetarti.

Io l'ho sempre usato come stratagemma, i miei allievi lo usano, funziona.

E' una prospettiva differente. Una cosa è pensare al culo che devi farti tutta la settimana mangiando poco e pulito, un altro è pensare al premio, alla pizza che ti aspetta se fai le cose come si deve.

Il tuo regalo, mica uno, due... pizza sabato, primo secondo e dolce la domenica!!

Superate le 4 settimane un po' più dure poi cambia tutto: hai ogni lunedì il sogno dei premi nel weekend.

*La cosa positiva inoltre sai qual è? CHE TI FA PURE BENE SGARRARE, se lo fai così!*

Se resti in queste direttive i pasti liberi sono super funzionali alla perdita di peso, a mantenere "vivo" il metabolismo. Se non li facessi, alla fine smetteresti di scendere di peso, garantito. D'altro canto se esageri e ti fai prendere la mano sballi al contrario.

Una sola regola: riga dritto sognando il regalo!

⇒ Strategia Pratica

- **Usa gli sgarri per Matrimoni o Funerali.** Ti spiego quello che intendo. Visto che devi farli, usali per FESTEGGIARE e per premiarti, oppure quando sai che sei particolarmente stressato, nervoso, o comunque emozionalmente debole.

Va da se che sarebbe meglio usarli solo per festeggiare, ma se sai che dovrai fare una giornata con 700 km e 12 ore di lavoro, pianifica una bella cena alla fine della giornata (che tanto comunque ti sfonderesti con il frigobar dell'albergo).

- **GODITI gli sgarri.** Ti piace il cioccolato? BENE. Ma gustalo davvero. Non buttarlo giù senza nemmeno masticarlo giusto per riempirti la pancia. Lo sgarro va GODUTO!

- **Monitora cosa succede al tuo corpo DOPO gli sgarri.** Molto semplicemente, alcune cose ci fanno male e basta. A volte con i miei clienti scopriamo che esistono dei cibi che, anche se gli piacciono, fanno soggettivamente male e basta.

## STRATEGIA 2

### GIUSTA IDRATAZIONE

Altra cosa da non sottovalutare: l' idratazione

*“Se bevo troppa acqua mi gonfio”. Eresiaaaaa!*

Se bevi tanta acqua elimini i liquidi in eccesso, aiutando il corpo a drenare, scongiurando il ristagno di liquidi, il gonfiore sulle gambe e la ritenzione idrica!

Spesso confondiamo la sensazione della fame con la necessità del nostro corpo di essere reidratato. Quando pensi di avere fame... bevi!

So che spesso non hai sete e ti ritrovi a fine giornata senza aver bevuto neanche un bicchiere d'acqua, provo a darti una scaletta.

⇒ Strategia Pratica

**-1 bicchiere d'acqua appena sveglio**, magari con un po' di limone, 1 a pranzo, 1 a cena.

**-Bevi almeno 4 bottiglie da 0,5 lt quando sei in ufficio**: 2 al mattino o comunque entro l'ora di pranzo e 2 nel pomeriggio. Devi mettertele davanti agli occhi, devi vederle, non puoi aspettare lo stimolo. Ogni tanto prendi e bevi.

**-Fai almeno 5 sorsi pieni**, non devi solo bagnarti le labbra, altrimenti ci vuole un mese per finirne una :)

“eh ma poi mi devo alzare a fare la pipì”

Sto per brevettare un catetere portatile... dai su, meglio fare tanta plin plin che avere gambe come la sora Lella!

A fine giornata sarai super idratato, al riparo da spossatezza e ritenzione.

## STRATEGIA 3

### ALLENAMENTO DIVERTENTE

Quando si intraprende un percorso di allenamento, spesso a spingerci in palestra non è la semplice passione per lo sport o la voglia di sentirsi bene...

Spesso ci si avvicina alla sala pesi (ad esempio) per un problema da risolvere o perché il medico ci ha intimato di fare qualcosa per la nostra salute, ci ha vivamente consigliato di darci una mossa invece che stare seduti alla scrivania 8 ore al giorno, sdraiati sul divano altre 3 e a trascorrere le restanti ore a letto...

Così, se già le premesse non sono delle più entusiasmanti, un allenamento monotono, noioso, piatto, non potrà di certo aiutarti.

**Se ti annoi, smetterai presto.** Se smetti, resterai sempre moscio anche se hai perso qualche kg grazie alla dieta ed il tuo corpo non si modellerà allo stesso modo.

Se, invece, quando ti alleni ti senti coinvolto, se ti diverti, il tempo vola e non percepisci la fatica anche se stai sudando e ti senti a pezzi! Il sorriso e la soddisfazione per quel che stai facendo per te cambia tutto!

Bisogna cambiare tutto: luogo, persone, tipo di allenamento, tipologia di attrezzi.

L'allenamento funzionale, in tal senso, è sicuramente la miglior scelta per riprendere il controllo del proprio corpo, per imparare nuovamente a muoverlo e usarlo nel modo corretto, per preservare il fisico dagli infortuni, per scoprire, laddove ne esistano, i propri limiti fisici e capire finalmente come migliorarsi per superarli, come tornare in forma in modo dinamico e divertente!

⇒ Strategia Pratica

**-Allenamento Funzionale**, che rispetto alla sala pesi o all'allenamento classico ha due grandi vantaggi: innanzitutto non è mai monotono ed ha una varietà di possibilità infinite, puoi lavorare con piccioli attrezzi, col tuo corpo, imparare a fare cose inimmaginabili, insomma ti coinvolge quindi "passa prima".

Inoltre ti fa ottenere i risultati senza rendertene conto.

Improvvisamente l'allenamento che facevi il primo giorno diventa il riscaldamento dopo poco tempo, così mentre sei stimolato ad imparare cose nuove la pancia va via, le cosce si sfinano ed i fianchi spariscono.

**-Niente pallose schede di allenamento** uguali per tutti, per mesi interi. ogni lezione si cambia, ogni allenamento è unico!!!!

## STRATEGIA 4

### INTENSITA' PROGRESSIVA

Il motto che sottende questa tattica è: **vince chi arriva in fondo, non chi parte forte!** 😊

La maggior parte delle persone molla un percorso perché, spesso, parte al di sopra delle proprie possibilità: si sfonda per 15 gg, allenamenti troppo intensi, troppo frequenti, senza alimentarsi in modo appropriato...

Dopo due sole settimane...Game over!

Alla fine della corsa riprende tutto quello che forse ha perso e molto, molto di più! Senza contare la possibilità probabilissima di farsi male ed incaxxarsi per aver di nuovo perso un'occasione ghiotta per rimettersi in carreggiata.

Questo accade perché, pur non avendo mai fatto attività, vogliamo tutto e subito, ed anche perché la moda del momento, in fatto di allenamento, propone tipologie molto intense che potrebbero anche andar bene per un atleta ma di certo non sono la soluzione ideale per te.

Anche perché partendo da zero o dopo esser stato fermo per anni, alla prima lezione rischi di spezzarti in due.

Frequentare attività non alla tua portata inoltre, non fa che farti sentire inadeguato, schiappa, frustrato! Quindi non solo pieno di dolori e senza risultati ma pure pippa.... Ciaoooooooooooo!!

Tutti possono raggiungere un'ottima forma fisica, vedersi meglio, avere più energia ed un fisico scolpito ma solo se tutto ciò che ti prefiggi di affrontare è ben bilanciato e, soprattutto, GRADUALE.

⇒ Strategia Pratica

**-Due allenamenti a settimana**, poi aggiungerai il terzo più in là.

**-Durata massima dell'allenamento 45'**. Inutile che ti ammazzi o perdi tempo due ore con 1h30 di pause!!!

**-Se dopo 4,5 lezioni ancora zoppichi e sei pieno di dolori, cambia attività**: non è adatta a te oppure lo è, ma chi te la insegna non sa adattarla a te correttamente. No buono, ti gonfierai invece di perdere centimetri.

## STRATEGIA 5

### ANTICIPA LA SVEGLIA DI MEZZ'ORA

So per certo che quello che ti sto per dire potrà sembrare impossibile o impraticabile ma è davvero un punto essenziale: la mattina è il momento ideale per allenarti.

La mattina presto, prima che tu venga risucchiato dalle mille e mille attività ed incombenze che scandiscono la tua giornata lavorativa e familiare!

#### **Eccoti 5 buone ragioni per allenarsi di buon mattino:**

-Sei più fresco

-Non rubi tempo né al lavoro né alla famiglia (nessuno potrà più azzardarsi con frasi scassaminkia del tipo: “pensi soltanto a te stesso!” e tantomeno tu potrai colpevolizzarti perché non dedichi il giusto tempo a ciò che devi fare)

-Sei certo che non rimanderai nascondendoti dietro qualche scusa (una giornata ne offre a bizzeffe... la riunione in ufficio finita più tardi del previsto, il traffico, la fila al supermercato...)

-Ti sentirai soddisfatto di te stesso, sarai più produttivo, felice, in pace col mondo, meno irritabile, avrai una marcia in più rispetto agli altri, la giornata sarà una bomba invece che un continuo trascinarsi da una parte all'altra ciondolando

-Dopo poco ti abituerai e sarà il TUO momento, la parte solo TUA della giornata, il tuo piccolo mondo. Non sarà pesante perché presto non potrai più rinunciarci!

⇒ Strategia Pratica

**-inizia gradualmente.** Due sveglie anticipate di 30' solo per due giorni a settimana, poi dopo una settimana passi a tre. Così ti abituerai pian piano e riuscirai a goderti l'intera giornata senza traumi

**-quando suona la sveglia, alzati!** I primi 5' sono i peggiori, non devi ne pensare, ne prendere decisioni... è chiaro che avrai sonno ma se scegli di rimetterti a letto poi te ne pentirai. Se resisti 5,10' dopo ti sentirai un leone, garantito!

**-Goditelo.** E' il tuo momento senza rotture di balle.

## STRATEGIA 6

### LA POTENZA DELLO STRETCHING

Una parte fondamentale, troppo spesso sottovalutata, se non addirittura dimenticata: l'allungamento, lo stretching.

Tutti sono sempre concentrati esclusivamente su dieta e allenamento perché, in modo superficiale, si pensa che più si fatica meglio è, inutile perdere tempo...

#### **Sbagliato!**

In realtà, un muscolo accorciato, retratto, funziona male, riduce la sua possibilità di estendersi. Trascurando questo aspetto essenziale, farai sempre il triplo della fatica, tra l'altro non ottenendo risultati ottimali visto che il corpo non funziona correttamente.

I muscoli vanno rigenerati, allungati, protetti per ottimizzare la resa in fase di allenamento!

Inoltre, l'allungamento è importante anche dal punto di vista estetico...

Hai presente i body builder??

Vuoi muscoli così? Tozzi, corti, sgraziati... vuoi davvero muoverti come loro? Non riuscire a estendere completamente un braccio ma andare in giro con quell'andatura tipica del gibbono in amore???

Meglio un fisico da ballerina, muscoli sciolti, lunghi, movimenti fluidi, completi...ci sarà una ragione se fanno stretching 4 ore al giorno no??

Dedicando anche soltanto mezz'ora della tua settimana all'allungamento, potrai imparare a respirare...il tuo fisico sarà più sano, riposato, recupererà prima per poter essere di nuovo sottoposto ai prossimi stress e continuare a migliorare sempre di più!

*Se non recuperi mai e se sei sempre solo pieno di dolori...non andrai molto avanti...anzi!*

⇒ Strategia Pratica

**-Metti in calendario la seduta di stretching o non la farai.** Ovvio che chi si allena con me, in studio oppure online non la salta, perché li costringo... all'inizio, dopo me lo chiedono loro! Se sei solo l'unico modo per allungarti un po' e far recuperare il fisico è mettere un appuntamento fisso, è troppo importante, non puoi aspettare di avere tempo e voglia.

**-Meglio un momento dedicato solo a quello che dopo l'allenamento.** Non muori se lo fai dopo l'allenamento, però in quel caso il fisico è già stanco e mentalmente sei già altrove. Se riesci a ritagliarti 30' per rilassarti avrai maggior benefici, anche mentali oltre che estetici

## STRATEGIA 7

### LASCIATI AIUTARE

Spesso la frustrazione conseguente al non riuscire da soli ad ottenere risultati tangibili e duraturi può farti venir voglia di mollare... di lasciar stare, perdendo anche quel poco che avevi ottenuto con gran fatica sino a quel momento.

Tipico di chi si convince di dover fare qualcosa di drastico, inizi a bomba e poi ti pianti...ti demotivi, ti autocompatici giustificandoti che non hai tempo, che è troppo difficile, che tu non puoi, che tu non sai, che tu, che tu...

**La tua testa è emotivamente troppo coinvolta, farai sempre troppo o troppo poco, sfinendoti o compatendoti.**

Per questo, è meglio delegare a qualcuno il compito di accompagnarti alla meta!

Un passaggio davvero fondamentale è capire ed accettare il fatto che senza un aiuto esterno, senza una guida obiettiva e competente, il nostro mondo emotivo può facilmente prendere il sopravvento: le nostre esperienze passate, le nostre convinzioni e i nostri demoni interiori sono talmente forti e radicati da rappresentare, il più delle volte, l'ostacolo più difficile da superare.

*Sei il tuo peggior nemico!*

Guardati intorno, nelle palestre sono sempre tutti uguali, magari si allenano da una vita ma quali risultati ottengono? Sono sempre uguali a se stessi, fanno sempre le stesse cose per mesi e mesi, si ammazzano con le stesse schede e con gli stessi identici esercizi reiterati a non finire - magari anche mal eseguiti – perché sono convinti che certe cose vanno bene per loro senza rendersi conto che tutto quello che fanno non gli serve a niente.

Tutto questo mazzo non li porta quasi mai da nessuna parte!

E' un po' come quando frequenti qualcuno, magari ti ci fidanzati per un po' e poi, quando finisce, tutti ti dicono che non era la persona giusta per te, che insieme non stavate per niente bene, che non hai perso nulla e tu ci resti ovviamente come un cretino!

“Ma perché non me lo avete detto prima? Perché solo adesso dite la vostra?”

Magari amici e parenti hanno cercato tante volte di fartelo capire ma tu, troppo preso, troppo convinto e accecato dall'emotività, non potevi capire e vedere...

Ti ho fatto questo esempio stupido per rendere l'idea, tornando invece al discorso “chi fa da se fa per tre”, spesso accade anche il contrario di quanto detto finora: ti giustifichi con ogni scusa, sia perché non hai voglia, sia perché l'istinto di sopravvivenza (sul divano) è troppo forte da poterlo gestire in autonomia.

Come la metti la metti, troppo o troppo poco...  
Da soli è tosta!

Fai caso ad una cosa: chiunque si mette in moto improvvisamente e perda tanto peso, la maggior parte delle volte lo fa dopo esser stato male o aver ricevuta una bella botta tra capo e collo!

**Perché devi aspettare di farti del male per capire che devi farti aiutare, devi DELEGARE, per il tuo bene.**

Pensa anche agli atleti professionisti: ti risulta che si allenino da soli? Negativo!

Nessuno si allena per conto suo, neanche i pezzi da 90, neanche i campioni del mondo!

Basta con frasi tipo *“sono 20 anni che mi alleno, io so come si fa..” Col caxxo! Non lo sai!*

Ognuno fa il suo mestiere...impossibile essere tuttologi e presuntuosi...anche perché, se magari all’inizio il bicipite bello definito ti dirà che stai lavorando bene...da qualche altra parte...in qualche altro momento, la testa e l’emotività ti faranno dare una sonora culata per terra!

⇒ Strategia Pratica

**-Scegli un professionista.** La scelta giusta, vincente, è una soltanto: affidarti a qualcuno che fa questo nella vita, che ha scelto di avere questa missione.

**-Niente assistenti improvvisati** di sala pesi, incompetenti e frustrati per i 5€ l'ora che guadagnano per subirsi anche le tue fisime mentali..

*Solo così potrai davvero polverizzare quei centimetri di troppo e ritornare finalmente a splendere! Dentro e fuori!*

## STRATEGIA 8

### CONDIVIDI IL PERCORSO CON QUALCUNO

Capita spesso che quando inizi a pensare a te, quando decidi che non è più possibile né salutare rimandare l'appuntamento con il tuo benessere, **chi ti è più vicino ti mette i bastoni tra le ruote.**

Sembra crudele ma è così!

Sarà l'invidia, sarà che pensano tu tolga del tempo ad altre cose – secondo loro – più importanti, sarà perché vorrebbero farlo anche loro ma non hanno, a differenza tua, ancora trovato il coraggio di mettersi in gioco...

Sarà quel che sarà, ma è la verità: iniziano sempre con un “ma chi te lo fa fare???”

*“stai bene così” e poi giù con il terrorismo psicologico “ va a finire che ti ammali”*

*“sei un egoista, metti sempre prima le tue esigenze “ per poi riprendersi in calcio d'angolo con un amorevole “mi piaci così come sei”*

...tutte caxxate, la realtà è che vorrebbero stare al tuo posto ma, o non hanno coraggio o non hanno voglia di farlo davvero!

## **L'energia del gruppo fa moltissimo, molto di più di quello che pensi!**

Nello sport così come nella vita di ogni giorno, marciare da soli ed affrontare ogni battaglia senza una truppa amica è molto più faticoso!

Meglio vincere la guerra tutti insieme!

L'unione fa la forza!

⇒ Strategia Pratica

**-Fregatene di quello che ti dicono amici e parenti invidiosi.** E' la TUA vita, faranno di tutto per ostacolarti, non permetterglielo.

**-Trova qualcuno con i tuoi stessi obiettivi.** Se invece al tuo fianco hai qualcuno con il tuo stesso obiettivo in testa e nel cuore, o magari più di uno, potrai condividere il tuo percorso, confrontarti, sostenerti a vicenda nei momenti più difficili, farvi da scudo tra voi per evitare che i maligni vi danneggino o rallentino il vostro viaggio vomitando frasi e comportamenti velenosi!

**-Vivi l'allenamento con una sana competizione.**

Soprattutto quando vorresti mollare o rimandare, sapere che mentre tu scegli di fermarti c'è qualcun altro che invece otterrà risultati (al posto tuo) perché si allena con costanza,

farà uscire con potenza il tuo lato guerriero, competitivo (sano), così che sarà mooolto più difficile smettere!

## STRATEGIA 9

### O E' SEMPLICE O NON FUNZIONA

Si dice che il successo si nasconde dietro la complessità.

Vero...però, questa complessità deve essere la somma di tante piccole cose semplici.

Tanti elementi semplici, gestibili, fattibili, organizzati uno dopo l'altro, fanno di un sistema complesso qualcosa che funziona davvero e nel modo migliore.

E' un sistema complesso, articolato bene ma costituito di cose semplici.

Se il percorso è difficile, complicato da gestire, faticoso...mollerai, sono già tanto stressanti il lavoro, la famiglia... deve essere semplice, complesso sulla carta ma di facile applicazione!

Molti falliscono perché seguono strade troppo impervie, piene di ostacoli, facili nei sogni o nelle aspirazioni ma impossibili dal punto di vista pratico, reale.

Come già sottolineato, per arrivare in fondo, là dove il tuo corpo sarà modellato, tonico e snello, serve costanza, servono piccoli passi semplici e ben allineati, uno dopo l'altro.

Poche sparate ma al contrario un passo davanti all'altro, facile facile, fino alla meta!

⇒ Strategia Pratica

**-Procedi per piccoli obiettivi.** Ormai questo aspetto, se sei arrivato fin qui, dovrebbe essere chiarissimo. Se punti troppo in alto, fallirai

## STRATEGIA 10

### RISULTATO GARANTITO O NIENTE

Ti sarai imbattuto centinaia di volte in ciarlatani o pseudo professionisti che cercano di rifilarti la panacea per tutti i tuoi mali! Che siano prodotti dimagranti, diete miracolose o allenamenti portentosi di soli 5 minuti una volta a settimana...

#### **Le chiacchiere stanno a zero e pure i chiacchieroni!**

Non può e non deve bastare la promessa, ci vogliono i fatti, le facce, i perché e un metodo!

Promettere di farti perdere 7 kg in 7 gg è una cosa, perdere DAVVERO 7 kg in 7 gg un'altra!

Devi affidarti a qualcuno che possa aiutarti a modellare il tuo corpo, devi affidarti ad un “tornio” vero, qualcuno che rimetta in forma il tuo corpo come fossi un vaso d'argilla grezza, intervenendo soltanto dove serve e nel modo migliore per tirar fuori l'opera d'arte!

E tutto questo deve essere **garantito** o prenderai l'ennesima fregatura!

Oltre che parlare, deve mostrarti le “sue” opere, farti vedere le facce di chi prima di te si è lasciato aiutare, fatti sentire la voce di quanti, grazie al suo lavoro di cesello hanno finalmente ottenuto i risultati che agognavano da una vita!

Deve poterti garantire che anche tu ce la farai e che stavolta sarà la volta definitiva!

⇒ Strategia Pratica

-**“Fatti, non pugnette”**. Se non c'è una garanzia o se non puoi vedere con i tuoi occhi o leggere da qualche parte che ciò che l'attività o il programma che stai per iniziare funziona, non spendere un centesimo, rischi di buttarli via!

-**Occhio a quello che vedi**. Deve funzionare per te, con la tua vita, in mezzo ai tuoi casini, nel tuo stato attuale di forma. Facile far vedere la strafica o il crossfitter muscoloso... che magari si allenano 2 ore anche due volte al giorno e sono atleti da quando avevano 4 anni. Chiara Ferragni campa con instagram.... Le altre 10000000 no, non farti fregare dai sogni!

## STRATEGIA 11

### ACCOGLI IL CAMBIAMENTO

Il punto fondamentale. Il sine qua non!

Se manca una vera, sentita, profonda disposizione al cambiamento, tutto quello che abbiamo detto sinora sarà vano!

Il grande Nelson Mandela diceva: “IT ALWAYS SEEMS IMPOSSIBLE UNTIL IT IS DONE”.

*Sembra sempre impossibile... finché non lo fai!*

Se desideri ardentemente qualcosa che non hai ancora ottenuto, significa una cosa soltanto: non stai pensando e agendo nel modo giusto, non stai percorrendo la strada che ti porta al raggiungimento del tuo obiettivo.

#### **Esci dalla comfort zone!**

Questa accogliente, tranquillizzante e stramaledetta zona di comfort ti sta sabotando: datti la possibilità di stupirti, potresti all'improvviso scoprire che ciò che ti sembra oggi irraggiungibile, forse non lo è e potresti avere finalmente ciò che vuoi.

Senza grandi stravolgimenti, senza cambiare ogni aspetto della tua vita, senza esagerare...ma datti la possibilità di provare qualcosa di nuovo, di diverso dalle tue abitudini, mettiti alla prova e vedrai che, non solo puoi farlo senza troppi sforzi, ma

che potrebbe anche piacerti da morire e farlo e rifarlo e rifarlo ancora.

Potresti renderti anche conto che forse non sei poi così brutto come ti disegni, non sei così scarso come pensi!

Devi uscire di lì, esplorare.

Troppe volte ho sentito frasi del tipo “sì va bene tutto ma non chiedermi di fare questo”...”eh ma io questa cosa non riuscirò mai a farla “

**...se non vuoi essere complice del tuo fallimento devi essere pronto a cambiare qualcosa!**

*Buttati!*

Perché se la solita, monotona ed inutile strada non ti ha portato dove volevi arrivare è inutile proseguire... O RESTAR FERMDO DOVE SEI.

Abbi il coraggio di cambiare rotta e non te ne pentirai!

## STRATEGIA 12

### COGLI L'ATTIMO

Altro MUST: se vuoi perdere centimetri, se vuoi stare meglio e goderti il tuo corpo non devi rimandare!

Viviamo in un mondo così carico di stimoli che basta zero per distrarsi e voltare lo sguardo altrove, soprattutto se si parla di te stesso.

Se nella strategia precedente il consiglio era di buttarsi, di esser disposti a rischiare qualcosina per fare 100 passi avanti, adesso quello che mi sento di suggerirti è **FALLO SUBITO!**

Non sai quante volte mi capita di parlare con persone che mi contattano per iniziare un percorso nel mio studio, di fissare l'appuntamento per la prima valutazione e poi non rivederle mai più.

All'inizio pensavo di essere io il problema (magari a volte lo sono anche stato, non sono perfetto) poi invece ho capito che anche solo il tornare a casa, riprendere il tam tam quotidiano, la vita incasinata di tutti i giorni... BUM, sparisce tutto.

**Ci vuole davvero un secondo per far svanire qualsiasi buona intenzione.**

Hai presente quando stai per fare una cosa, squilla il cellulare o ricevi un messaggio su whatsapp, ti distrai e dopo l' ti metti a fare tutt' altro?

Esattamente così, inizia fare un'attività che non ha nulla a che vedere con quella che avevi pensato prima di ricevere la whatsappata.

Quindi, da un lato certamente la paura di affrontare un cambiamento, dall'altro anche l'aver una soglia di attenzione su se stessi ormai così bassa da generare soltanto procrastinazione!

Così passano mesi, a volte anni, e quello che poteva essere un problemino, un piccolo inestetismo (visto che parliamo di questo) diventa una cosa gigante che interessa la salute e la normale vita di tutti i giorni.

Se sei convinto di quello che vuoi fare, inizia subito, subitissimo!

Quindi, la vera ed unica domanda che dovresti farti adesso è:

**VUOI PERDERLI DAVVERO QUESTI 12 CENTIMETRI  
IN UN MESE?!?**

Se la risposta è Sì...

**Ho una proposta indecente per te!**

Si chiama “4WEEKS 4ME”

E’ un programma che ho creato appositamente per portarti ad avere un corpo come desideri, con le curve al punto giusto, in un tempo ragionevole - 28 giorni - senza dover uscire di casa o perdere il tempo che non hai

Tutto questo avendo la certezza di essere assistito, stimolato ed accompagnato a bersaglio!

Ti spiego in breve come funziona:

4Weeks 4Me è un programma online che però, rispetto ai classici allenamenti home-fitness, prevede lezioni in diretta. Sì, ti allenerai direttamente con me ed il mio staff: tu da casa e noi in studio...LIVE!

Il programma prevede di allenarti in modo divertente, dinamico, mai ripetitivo, con 3 sedute a settimana da soli 30': due di Funzionale ed una tutta dedicata allo stretching (ne ricordi l'importanza?).

Perderai quindi 12 cm con soli 90' a settimana per 28 giorni.



**4WEEKS**  
**4ME**

Il primo HomeFitness LIVE che ti fa perdere 12 cm in 28 giorni

Non è finita, avrai infatti:

### **1. LA COMODITA' DI FARLO A CASA**

Rispetto all'andare in palestra, 4Weeks 4Me prevede che tu possa allenarti comodamente da casa.

Zero problemi legati al traffico, zero problemi di parcheggio, niente fila per la doccia, zero imbarazzo di doverti allenare nello stesso ambiente insieme ad altre persone che ti guardano...potrai allenarti in mutande, a casa tua!

Avrai bisogno esclusivamente di una connessione internet per accedere al gruppo segreto creato appositamente su Facebook

(se non hai fb abbiamo comunque la soluzione) dove ci sono SOLO i partecipanti al programma.

Ti invieremo a casa **tutto quello che ti serve per allenarti, all'interno di un fantastico box**, non dovrai acquistare nient'altro.

Ovviamente ci alleneremo la mattina presto...e ormai sai già il perché ;)

Ma avrai anche la possibilità, se per qualsiasi motivo non riuscissi ad allenarti in diretta all'orario stabilito, di recuperarlo in un secondo momento perché i video resteranno caricati all'interno del gruppo segreto e saranno fruibili al bisogno, a qualsiasi ora.

## **2. LA CERTEZZA DI ESSERE COSTANTE**

Io ed il mio team ci alleneremo con te.

Non avrai né una scheda né un video freddo preregistrato da seguire, niente di tutto ciò!

Ci alleneremo insieme, contemporaneamente: io/noi in studio, tu dove vorrai...

Potrai vedere come si eseguono gli esercizi nel modo corretto; chiedere in diretta se hai qualche dubbio; potrai avere qualcuno di umano che ti sprona, ti carica in quel preciso momento,

saremo lì con te per sostenerti e muoverci con te, in diretta su un gruppo segreto.

Tu vedrai noi, noi non vedremo te, tranquillo, potrai allenarti in mutande e con i capelli arruffati.

**Non succederà che salterai o mollerai** perché ti aspetteremo, manterremo altissima l'attenzione ogni giorno per far sì che tu raccolga i frutti dei tuoi sforzi...perché, a differenza della palestra dove ti iscrivi, paghi e poi non ti caga nessuno, nessuno si accorge se ti alleni o meno, noi siamo dei gran rompipalle!

Ti staremo addosso... e non soltanto durante gli allenamenti ma per tutto il mese. Avrai assistenza h24, rispondiamo entro pochi minuti.

Senza opprimerti, chiaro, ma facendoti comunque sentire la nostra presenza costante.

### **3. L'ENERGIA DEL GRUPPO**

Insieme a te, si alleneranno gli altri partecipanti al 4Weeks 4Me. Persone con i tuoi stessi obiettivi: perdere centimetri e tornare a sentirsi bene per sempre!

Quando si condivide qualcosa con qualcun altro, come ti ho spiegato prima, è tutta un'altra storia: **sei più forte, non sei solo, sei in ballo e quindi, balli!**

In tutte le edizioni passate si è creato sempre un bell'ambiente all'interno del gruppo, si scherza, ci si sostiene, il tempo vola!

C'è anche chi si allena senza interagire, per carità, potrai fare come preferisci, se sei un lupo solitario funzionerà lo stesso, purchè tu faccia per filo e per segno quello che prevede il programma. Socializzare non è obbligatorio :)

#### **4. L'ATTENZIONE DI UN PERSONAL TRAINER**

All'interno del gruppo, come ti ho già spiegato, riceverai assistenza 24 ore su 24 da me e tutto il mio staff.

8 personal trainer professionisti che fanno soltanto questo lavoro, 12 ore al giorno!

Quindi: da un lato, un modello da seguire durante l'allenamento, dall'altro il sostegno tecnico, psicologico e su tutto quello che ti serve per sentirti aiutato durante la tua sfida.

Ti basti pensare che durante tutte le lezioni, mentre un trainer la fa insieme a te, un altro è lì che fa da moderatore sul gruppo, per togliere eventuali dubbi, rispondere velocemente alle tue domande, *così sei SICURISSIMO di non sbagliare e di essere assistito al meglio nell'istante esatto in cui ne hai bisogno.*

## **5. CONSIGLI ALIMENTARI MIRATI ALLA PERDITA DI CM SU VITA FIANCHI E COSCE**

Nessun segreto miracoloso, nessuna dieta drastica ma tutte le info che ti servono per iniziare a mangiare correttamente, consigli precisi e pensati per sgonfiarti velocemente, con le miglior dritte per riacquistare finalmente energia.

Il tutto in una guida che riceverai sempre a casa, all'interno del box di cui ti parlavo, con più di 30 pagine in cui sono comprese anche gustose ricette dietetiche per rendere più dolce il tuo percorso.

Perché si perdono proprio 12 cm?? Perché questa è l'esatto numero di centimetri che mediamente si perdono durante le 4 settimane. Non l'abbiamo inventato, è il risultato ottenuto dalle decine e decine di persone che l'hanno provato fino ad oggi .

Alla fine troverai un po' di testimonianze così che tu possa leggerlo con i tuoi occhi!

## **6. LA GARANZIA CHE, SE NON TI PIACERA', RICEVERAI INDIETRO TUTTI I TUOI SOLDI**

Tutto questo, con la libertà di riavere indietro la somma che hai pagato se non ti trovi bene o non otterrai risultati.

Entro i primi 7 giorni sei libero, se non ti trovi bene, se pensi che non ti faccia bene, che non funzioni, sei liberissimo di chiedere il rimborso. **Ti verrà restituito il 100% della quota**, senza voler indietro il box che hai ricevuto (con la maglia, la

guida, l'elastico ed il metro per le misurazioni), puoi tenere tutto!

## **Cogli l'attimo, ISCRIVITI SUBITO!**

CLICCA QUI SOTTO per iscriverti al programma 4Weeks 4Me, l'unico percorso che ti farà perdere 12 centimetri sui punti critici, l'unico garantito, l'unico che non parte dal corpo ma ci arriva, rimettendoti in moto partendo dalla testa, dal lavoro continuo sull'aspetto mentale!

L'unico che porterà direttamente a casa tua tutto l'occorrente per allenarti e vederti più magro e tonico dopo 4 settimane. Una volta iscritto entro 2,3 giorni riceverai il kit con all'interno:

1. La maglia tecnica per allenarti
2. La guida con i consigli alimentari mirati e tutte le istruzioni su come affrontare il programma
3. Le ricette dietetiche ma gustose per rendere più dolci i tuoi 28 gg
4. L'elastico per aumentare l'intensità degli esercizi e velocizzare i risultati
5. L'accesso al gruppo segreto dove avrai 8 personal trainer a disposizione 24h/24 per qualsiasi dubbio o se ti serve assistenza. Ci sarai tu e tutti gli altri partecipanti al programma, non ti sentirai MAI solo

6. L'accesso alle dirette video degli allenamenti (13 lezioni) che potrai fare insieme a noi al mattino oppure recuperare quando vuoi
7. Il metro per misurare le circonferenze all'inizio e dopo 4 settimane per testare i risultati

Ma soprattutto l'unico di cui potrai leggere la potenza dei risultati grazie a tutte le testimonianze che puoi vedere qui sotto...

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](mailto:info@4weeks4me.com)





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 (PROBLEMI 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	RICUPERATO	
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.. ❤️💪

	giorno 1	giorno 28
NOME	LIVIA	
COGNOME	[REDACTED]	
PESO	72,8	69,8
UMORE	☹️	😊
CIRCONFERENZA TORACE	94	90
CIRCONFERENZA VITA	81	75
CIRCONFERENZA FIANCHI	103	101
TEST ATLETICO	☹️	

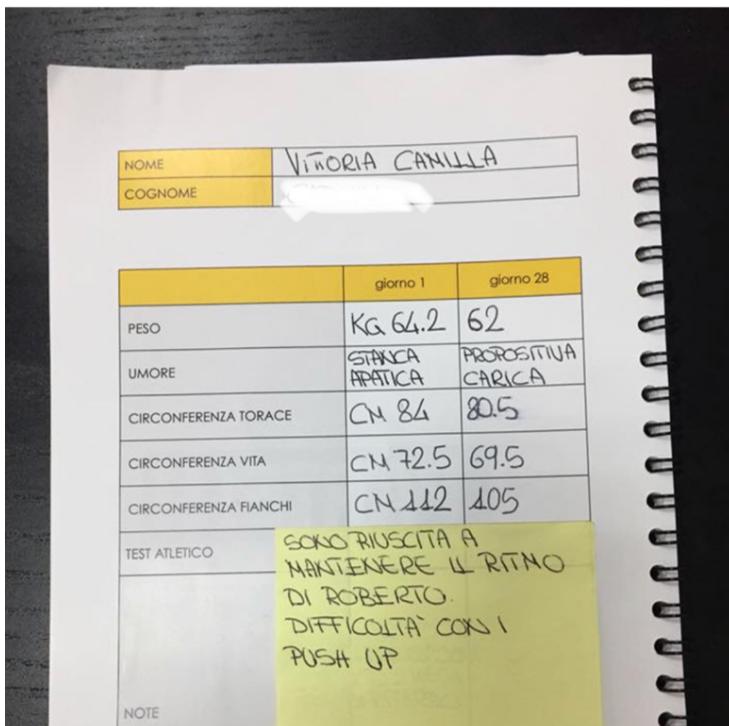


Vittoria

4 min. · 🗣️



E il meglio deve ancora arrivare! 😊💪



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????

	giorno 1	giorno 28
NOME	VALE RO	
COGNOME	CAROSI	
PESO	84,5	79
UMORE	BUONO	OTTIMO
CIRCONFERENZA TORACE	101	100,5
CIRCONFERENZA VITA	98	90
CIRCONFERENZA FIANCHI	101	94
TEST ATLETICO	10 km	

< 🔍 Cerca in 4WEEKS 4 ME ⓘ

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 giorni a 4 weeks 4 me	



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!

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



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 l ho pagati 70 euro (e non facevo un acquisto così folle da quando avevo 16 anni) le cose mi so 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 Scabini

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 Scabini

online



Oggi

08:51 ✓

E comunque volevo dirti che ho riniziato 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

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 AFFATTO.	



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 I

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   
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	<	

GIROVASCIA 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	

  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!!!



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](mailto:info@4weeks4me.com)