

Scopri la Tua Forma Fisica Ideale



Massimo Prete

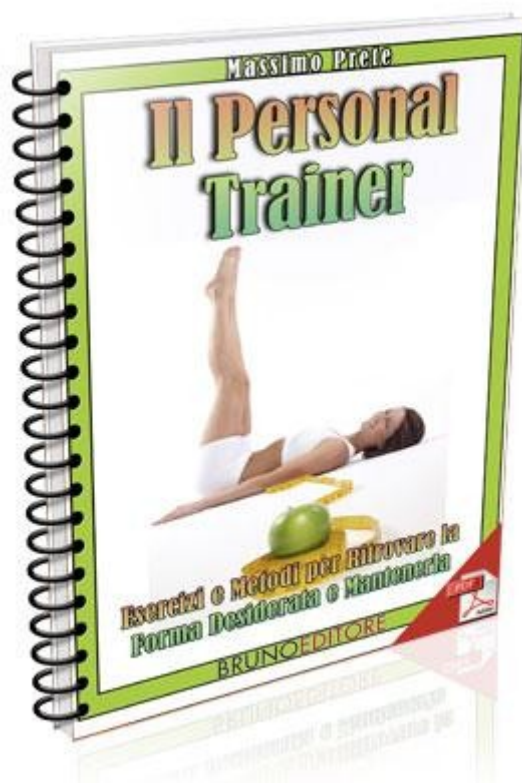
BRUNO EDITORE

MASSIMO PRETE

SCOPRI LA TUA FORMA FISICA

IDEALE

Report Collegato a:



Sommario

Introduzione	pag. 4
Giorno 1: Che cosa vuol dire Dimagrire?	pag. 7
Giorno 2: Dimagrire sì, ma nel modo giusto!	pag. 11
Giorno 3: Dimagrire = mangiare meno. FALSO!	pag. 16
Giorno 4: Il Falso Alibi	pag. 20
Giorno 5: La definizione: tira fuori i muscoli	pag. 23
Giorno 6: Come non riprendere i Kg Persi	pag. 27
Giorno 7: Il Personal Trainer	pag. 31

Introduzione

Chi è Massimo Prete

Questo report è un'introduzione alle strategie contenute e i metodi efficaci del libro [H Personal Trainer](#), l'ebook che t'insegna a rimetterti in forma con il movimento e la giusta alimentazione.

Attraverso questo report, potrai iniziare a comprendere che strada seguire nel tuo percorso verso il raggiungimento della piena efficienza e forma fisica. Si tratta solo di alcune indicazioni e spunti, per approfondire e riuscire nel tuo intento, ti rimando al mio Ebook [H Personal Trainer](#).

Mi presento; sono **Massimo Prete** Dottore in Scienze Motorie e Sportive, laureato all'Università degli studi di Torino. La mia formazione riguardante il fitness, risale a prima dell'Università, quando ero in leggero sovrappeso.

Sì, infatti, io non sono il classico tipo che pur mangiando a dismisura, non prende un etto e si vanta di tutto ciò, innervosendoti di sicuro!
Assolutamente no!

I cosiddetti “**Magri di Natura**” sono geneticamente fortunati e non hanno nessun merito! Seguono semplici regole, in modo automatico e senza neanche rendersene conto.

Io ero un adolescente in sovrappeso, ma determinato a cambiare. A tal proposito ho cominciato intorno a 16-17 anni a interessarmi a come si ottiene un dimagrimento. Unendo che fossi un amante dello sport, ho cercato di capire quale fosse la strada giusta per me. Risultato? Ho trovato l’unica e più semplice via per dimagrire!

Mi sono asciugato in poco tempo, fino a scoprire i miei addominali, con grande soddisfazione. Le mie prestazioni sportive (allora giocavo a pallavolo) sono aumentate esponenzialmente e tutto grazie ad una perdita di peso associata a una generale tonificazione del mio corpo. La mia vita è cambiata

ed ho preso l'importante decisione di dedicarmi al fitness e alle scienze motorie come mestiere.

Di conseguenza è arrivata la Laurea e ora ho tutto per diffondere le mie conoscenze e condividerle con te. La mia vuole essere una vera e propria missione, perché so cosa significa il disagio di non piacersi, di non piacere agli altri e l'insicurezza che ne deriva. Al contrario, ora, so cosa vuol dire piacersi e voglio che anche tu possa provare queste emozioni.

Spero che questa breve introduzione ti abbia già motivato, anche perché è importantissimo, essere convinti e motivati, metterci molto impegno e imparare a seguire le giuste strategie, altrimenti, hai già perso in partenza.

Ora passiamo al sodo.

Massimo Prete

Che cosa vuol dire dimagrire?

Voglio complimentarmi con te, perché la tua decisione di scaricare questo report, potrà essere il primo passo per migliorare il tuo aspetto fisico o le tue prestazioni.

Con questo vorrei sottolineare che sicuramente hai grandi prospettive e magari speri di perdere 20 kg e avere addominali scolpiti o glutei sodi in un mese.

Io non dico che non sia possibile, però mi pare molto improbabile giusto?

Beh la risposta è certamente sì, infatti come per tutto la fretta è quanto mai controproducente! Quindi l'importante è darsi obiettivi realistici ed andare avanti a piccoli passi.

Per iniziare andiamo a chiarire un concetto che non per tutti è chiaro: **Che cosa vuol dire dimagrire?**

Dimagrire significa ridurre la % di massa grassa del corpo, che si ottiene riducendo il grasso sottocutaneo.

Questo provoca, come conseguenza una perdita di peso corporeo, ma non è vero il contrario.

Cioè, una perdita di peso non sempre significa un reale "scioglimento" dei grassi. Infatti potrebbe essere conseguenza di una disidratazione o perdita di massa magra (muscoli), dovuti quasi sempre da uno stile di vita sbagliato o una dieta eccessivamente ipocalorica e non equilibrata.

Ok, allora come posso essere sicuro di intervenire sui grassi?

In questa sede non ci soffermeremo sulla biochimica del corpo e su come funziona, nei particolari, la lipolisi (scioglimento dei grassi). Infatti m'interessa farti comprendere come si ottengono risultati concreti, attraverso i gesti quotidiani.

Possiamo dire che per dimagrire bisogna tenere bene a mente 2 cose:

- **una corretta alimentazione**
- **una salutare attività fisica**

Di certo non sono novità per te, ma la realtà delle cose è proprio il fatto che non esistano altre soluzioni naturali ed efficaci.

Per quanto riguarda la prima, esistono due principali correnti di pensiero: la classica, che prevede il calcolo delle calorie e l'innovativa che tiene conto dei cicli ormonali del corpo.

La classica prevede il calcolo del fabbisogno personale di calorie giornaliere, tenendo conto del sesso dell'individuo, del peso, dell'età, del lavoro e dell'attività fisica che pratica, oltre alcuni dati antropometrici (peso, altezza, circonferenze corporee, etc.) utili per stabilirne la corporatura. Fatto ciò si fa' in modo di creare una differenza giornaliera di circa 500-600 kcal che porta a una salutare diminuzione della massa grassa.

La seconda è innovativa e si basa sul tipo di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) che s'ingeriscono durante l'arco della giornata, utilizzando precise distinzioni.

Si possono benissimo far interagire entrambi i sistemi, ma è molto importante non improvvisare.

Infatti in gioco c'è la tua salute!

Gli errori in questo campo sono dietro l'angolo, quindi le cose che puoi fare sono due: o studi e impari oppure ti affidi a un esperto. Un grosso aiuto può dartelo questo report, ma sicuramente se vuoi qualcosa di più completo, non posso che consigliarti il mio ebook **Il Personal Trainer**.

Dimagrire sì, ma nel modo giusto!

Spero che tu abbia considerato di mettere in pratica i miei primi efficaci consigli che ti ho presentato nella prima parte di questo report. Ora proseguiamo.

Come già introdotto nel capitolo precedente, una delle migliori soluzioni per ottenere una riduzione salutare della massa grassa, è svolgere una regolare e costante attività fisica.

In tal caso si può intervenire seguendo varie vie, anche contemporaneamente.

La più classica consiste nello svolgere un'attività aerobica regolare, allo scopo di bruciare calorie e aumentare le calorie consumate a discapito di quelle assunte. In più se si lavora entro un certo range di battiti cardiaci (60-75% della frequenza max), si ottiene un doppio effetto; infatti in questa particolare situazione il corpo, durante l'attività fisica, utilizza prevalentemente le calorie derivanti dal grasso sottocutaneo.

Quest'effetto si ha dopo circa 20' d'attività costante. Ma come si calcola il 60-75% della frequenza max? Anzi come si calcola la frequenza max? Be', diciamo che per calcolare la reale frequenza max sarebbero necessari vari test, con l'ausilio di macchinari.

Di conseguenza noi utilizzeremo un sistema semplice, ma solo indicativo: **$Fc \max = 208 - 0.7 * età$**

Secondo tale regola (Tanaka) la frequenza cardiaca massima teorica si calcola sottraendo a 208 (211 per le donne), il prodotto della costante 0,7 per l'età espressa in anni.

Oppure, esprimendo il concetto in altri termini: la frequenza cardiaca massima teorica si ottiene sottraendo a 208 il 70% della propria età.

Supponiamo che tu abbia 26 anni.

$$Fc \max = 208 - (0.7 * 26) = 189,8 (190)$$

Ok, ora sai di avere una frequenza cardiaca massima di circa 190 pulsazioni.

Quindi applicando quello che ti ho scritto prima (intensità per dimagrire: 60-75% f. max), dovrai allenarti entro questo range:
60% di 190=114; 75% di 190=142

Range allenamento = tra 114 e 142 bpm (battiti per minuto).

In questo range si ottengono i migliori risultati, infatti, corrisponde all'intensità d'allenamento più adatta al consumo dei grassi da parte del tuo corpo. Quindi è sufficiente munirsi di un cardiofrequenzimetro e cercare di svolgere l'attività rimanendo entro tale range.

Un altro metodo che porta al dimagrimento, è tonificare e aumentare la massa muscolare. Questo si ottiene svolgendo un'attività con sovrappesi.

Infatti un muscolo più tonico consuma più calorie di un muscolo floscio, ancor di più ne consuma un muscolo più grosso.

Che cosa significa che un muscolo più tonico consuma più calorie?

Semplice, se prima per fare le scale, il tuo muscolo floscio consumava 10, con una muscolatura più sviluppata consumerà 14 o più. Ed ecco come si arriva al dimagrimento:

Se prima il tuo corpo, non allenato, per vivere necessitava in una giornata di 1500 cal, un corpo tonico richiederà 1700 cal. Quindi, se si tiene lo stesso stile di vita, si otterrà come conseguenza un dimagrimento. Non ci crederai, ma dimagrire è **MATEMATICO!**

Ora ti starai chiedendo come si fa a sapere di quante calorie hai bisogno per vivere.

In effetti non è così semplice, bisogna considerare il tuo stile di vita, il tuo lavoro, la tua età, il tuo peso, la tua costituzione fisica e altri parametri che non sto a elencarti.

Tutto questo non è lavoro da improvvisati, è necessario affidarsi ad un professionista. Ricordati che in gioco c'è la tua salute ed il tuo benessere. Proprio per questo ho trattato l'argomento all'interno dell'ebook *Il Personal Trainer*, dove troverai le linee

guida efficaci per scegliere l'allenamento e l'alimentazioni più adatte a te!

Quando, dopo un mese vedrai i primi risultati, capirai l'importanza delle mie parole!

Dimagrire = mangiare meno. FALSO!

Il titolo di questo capitolo ti sembra un controsenso....? Diciamo che sarebbe più corretto dire che per dimagrire non bisogna per forza mangiare meno. Ovvio che se mangi mezzo chilo di pasta e mezzo kg di carne, con magari dolci e manicaretti, forse sarebbe il caso di ridurre anche la quantità...

A parte gli scherzi, parecchie persone pensano che per dimagrire si debba fare la fame con pasti molto poveri. In realtà basterebbe scegliere i cibi giusti, alcuni dei quali, se non troppo conditi, possono esser consumati fino a sazietà.

Molte verdure, per esempio, apportano un numero di calorie molto basso ed in più sono ricche di vitamine, quindi possono essere tranquillamente consumate in abbondanza.

Come già accennato, il condimento è da tener sott'occhio. Infatti se un etto di broccoli apporta appena 16 calorie, se cucinato in padella con due cucchiaini d'olio triplica il suo apporto.

Per non parlare delle salse tipo maionese... da censurare! Certo, a questo punto ti domanderai: ma come faccio a mangiare senza condimento?

Beh, non tutti i condimenti sono super calorici. Per esempio, l'aceto, anche balsamico, va benissimo, ancor meglio le spezie, che apportano, udite udite...

PRATICAMENTE ZERO CALORIE!

Ma potremmo fare molte altre considerazioni... centinaia di questo tipo!

Un piatto di pasta con sugo al basilico non è certo lo stesso che un piatto di pasta alla carbonara! Una fetta di tacchino ai ferri non equivale alla stessa fetta impanata e fritta! E mi fermo qua perché penso di aver reso l'idea.

In più è bene procedere alla separazione dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) seguendo i principi della dieta dissociata:

Carboidrati a pranzo

Proteine a cena

In particolare è importante ridurre l'apporto di carboidrati a cena, poiché rimarrebbero pressoché inutilizzati trasformandosi inevitabilmente in grasso sottocutaneo.

Un altro fattore che interviene sul metabolismo e può determinare il dimagrimento è l'indice glicemico. Nell'ebook *Il Personal Trainer*, t'insegno esattamente come regolare l'alimentazione senza rinunce "risparmiando calorie".

Ricordati che in questo campo il fai da te è sempre sconsigliatissimo. Ti sei mai chiesto/a perché la maggior parte delle persone che intraprendono una dieta o un programma non riescono a dimagrire definitivamente?

Probabilmente scelgono di fare da soli, commettendo errori che non solo non portano ad un dimagrimento, ma sono pericolosissimi per la salute!

Leggendo il mio Ebook Il Personal Trainer è come se io fossi di fianco a te, per suggerirti quali sono i passi da compiere per raggiungere il tuo obiettivo finale. Ricorda che solo attraverso le giuste strategie e con una forte determinazione si possono ottenere risultati concreti.

Ora passiamo a un problema che affligge soprattutto le donne e che viene usato spesso come alibi.

Il Falso Alibi

Fin ad ora hai imparato cosa vuol dire Dimagrire e come ottenere un dimagrimento efficace attraverso l'attività fisica ed una corretta alimentazione. Ma esiste un altro fenomeno che infastidisce sia uomini sia donne, spesso usato come "alibi".

Si tratta della ritenzione idrica.

La **ritenzione idrica** è un fastidio comunemente femminile che oltre ad essere un inestetismo, può cronicizzarsi e divenire un grosso problema per la salute. Ma è falso sostenere che colpisce unicamente le donne.

Infatti, anche noi uomini soffriamo di questo disturbo; hai presente quella pancetta molle che ti ritrovi intorno all'ombelico? Nella maggior parte dei casi non è solo grasso, ma anche l'odiata ritenzione idrica!!

È importante comprendere che esistono varie cause responsabili, tra cui alcune patologie come l'insufficienza renale e cardiaca, giusto per citarne un paio. In questo caso, per ridurre la ritenzione, sarà sufficiente contrastare la malattia.

Un'altra causa, potrebbe essere un eccessivo uso di farmaci (per esempio gli antinfiammatori) ed anche in questo caso è sufficiente ridurre la quantità per diminuire la ritenzione.

Per quanto riguarda l'alimentazione, spesso è considerato responsabile di ritenzione idrica il sale (sodio), quindi sarebbe bene evitare di consumare una quantità eccessiva di cibi salati. Ora che hai capito quali possono essere le cause di una ritenzione idrica, non voglio spiegarti scientificamente che cosa sia (non credo che t'interessi particolarmente) quindi mi fermo qui, invitandoti a porti una domanda:

hai mai usato la Ritenzione Idrica come una scusa?

Facilmente sì! Se sei una donna (d'ora in poi darò per scontato che tu lo sia, ma anche se sei maschietto continua a leggere).

Ti sarà capitato di pensare che il tuo sovrappeso o la cellulite siano causati dalla ritenzione idrica e non, più realisticamente, da una alimentazione sregolata accompagnata da sedentarietà.

Da sottolineare il fatto che, un sovrappeso di 5 kg o più, non è pensabile che sia provocato da ritenzione idrica, quindi non nasconderti dietro un'improbabile scusa, ma datti da fare per regolare la tua alimentazione e comincia a fare della sana attività fisica.

A proposito, leggendo [Il Personal Trainer](#) imparerai ad allenarti nel modo giusto e seguire un'alimentazione equilibrata, senza particolari rinunce.

La definizione... tira fuori i muscoli

In questa lezione scoprirai qual è il reale allenamento che serve davvero per far vedere o/e rassodare i muscoli del tuo corpo. La ricerca della giusta definizione si basa essenzialmente sull'ottimizzazione di due parametri fondamentali: **nutrizione e attività aerobica.**

Ma facciamo un passo indietro. Ti voglio chiarire bene il concetto di **definizione muscolare.**

Definizione significa ridurre al minimo il grasso sottocutaneo, che impedisce al muscolo di farsi vedere (per esempio i cosiddetti “quadretti” addominali o il muscolo della coscia ed i glutei).

Ora ti svelo cosa pochi in realtà sanno, smentendo un “falso mito”:

L'allenamento con i pesi, non incide più del 20% sul risultato complessivo finale.

Infatti, pur sottoponendoti ad estenuanti sedute con i pesi, se non diminuisce il grasso corporeo non riuscirai a scoprire i muscoli, anche se super allenati.

L'obiettivo di chi vuole avere un bel fisico, non deve essere semplicemente perdere peso sulla bilancia o lavorare con i sovraccarichi, ma deve anche cercare di abbassare il grasso corporeo limitando al massimo la perdita di massa muscolare.

ATTENZIONE! Ricordati bene: **IL GRASSO CORPOREO HA FUNZIONI ASSOLUTAMENTE FONDAMENTALI NEL NOSTRO ORGANISMO.**

C'è un detto, **"tutte le diete funzionano, nessuna dieta funziona"**, cioè è quasi impossibile, anche calcolando tutto al millimetro, dimagrire di grasso senza intaccare sia pure una piccola parte di massa muscolare. Il tuo compito sarà quindi di

dimagrire cercando di perdere meno muscolo possibile, ma la cosa non è semplicissima.

Quando ci mettiamo a dieta e facciamo attività aerobica cominciando a dimagrire, molte cellule che contengono il grasso (adipociti) perdono grasso, quando invece mangiamo a ruota libera e ingrassiamo, quasi tutte le cellule aumentano il contenuto di grasso.

Purtroppo questo meccanismo è il risultato dell'adattamento alle proibitive condizioni che **i nostri progenitori** avevano svariate migliaia di anni fa.

La scarsa disponibilità di cibo ha fatto sì che il nostro organismo abbia dotato gli adipociti di ottime capacità di **aumentare il loro contenuto di grasso**, ma di una scarsa propensione al rilascio. In pratica se c'è disponibilità l'adipocita "mette in cascina più fieno" (cioè più grasso) possibile, mentre anche se è costretto a rilasciarlo, lo fa molto lentamente.

Ecco perché è più facile ingrassare che dimagrire.

Quindi il nostro compito è di scoprire:

• **I nutrienti che facilitano l'ingresso del grasso negli adipociti, in modo da studiare il modo di limitarli**

Quindi non basta mettere su montagne di muscoli se poi si ha un eccessivo strato di grasso sottocutaneo. Quello che io sostengo è che si può dimagrire e contemporaneamente mettere su massa ma suddividendo il lavoro in 2 cicli distinti:

1. **un primo ciclo più improntato al dimagrimento**
2. **ed un secondo più concentrato sull'aumento della massa muscolare**

Nell'ebook [**H Personal Trainer**](#), ti spiego esattamente come procedere passo passo, senza commettere errori che, oltre a farti perdere tempo, potrebbero danneggiare la tua salute.

Il Mantenimento: Come non riprendere i Kg Persi

Siamo quasi arrivati alla conclusione di questo report, in cui tratterò un argomento che sta a cuore a tutte le persone che iniziano un **programma per dimagrire**. Partiamo con una domanda che mi sento porre in continuazione:

“E se appena riesco a dimagrire riprendo tutti i kg, se non di più?!!”

Se hai paura che succeda questo, non ti è chiaro perché ingrassi! Sarà sufficiente non ripetere gli errori commessi quando sei ingrassato/a ed il gioco è fatto.

Ok, se siamo arrivati al punto di dover mantenere, beh significa che qualche risultato l'hai ottenuto. Però adesso sarà bene non adagiarsi e non ricadere di nuovo, negli errori che ti hanno portato ad accumulare Kg di troppo.

Per ottenere ciò basta seguire attentamente i semplici consigli e strategie consolidate descritte molto bene in [Il Personal Trainer](#) e il recupero del peso sarà un pericolo inesistente! Te ne riassumo alcune:

1. **Regola il consumo di dolci**
2. **Riduci il consumo di aperitivi alcolici, vino, birra, stuzzichini, salatini**
3. **Abolisci il consumo di bevande zuccherate. Se vuoi, ripiega sulle bevande con il dolcificante.**
4. **Riduci il consumo di caffè. Al massimo 2/3 al giorno e, se puoi, preferisci il decaffeinato.**
5. **Riduci il consumo di sale a tavola. Il sale trattiene i liquidi. Anche il pane va razionato.**
6. **La frutta deve essere mangiata abitualmente, è ricca di sali minerali e vitamine. Mangiala però lontano dai pasti, l'orario ideale è a merenda, verso le 16,00–17,00.**
7. **Fai moto, almeno 3 volte la settimana. Cammina, vai in bicicletta, nuota, ...etc. L'attività fisica è ottima per**

salvaguardare il peso forma e per Dimagrire, oltre ad essere un toccasana per la salute.

28

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

8. **L'ideale è mangiare carboidrati “vuoti” (pasta, riso, pane, ecc.) a pranzo, mentre riservare alla cena le proteine della carne, pesce, uova etc.**
9. **Bevi molta acqua, anche 2/3 litri il giorno: aiuta ad eliminare gli accumuli di acqua del corpo (ritenzione idrica)**
10. **Mangia con calma senza ingozzarti, prenditi tutto il tempo e gusta il cibo.**

Come ultimissimo suggerimento, che dovrà diventare un'abitudine, pesati almeno una volta ogni 10 giorni. In questo modo avrai la cognizione del “trend” del tuo peso e potrai prevedere i dovuti accorgimenti, prima di aver accumulato troppo grasso. Per un approfondimento ti rimando all'ebook [**Il Personal Trainer**](#).

Queste sono alcune regole che devi rispettare se non vuoi, dopo tanti sacrifici, riprendere i kg con fatica persi. **Come faccio ad esserne così sicuro?** Perché l'ho provato sulla mia pelle!! Perché i clienti che seguono i miei consigli, non hanno ripreso il loro peso!!

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Non lo dico per vantarmi, semplicemente credo in quel che faccio. Ho racchiuso la mia formazione e la maggior parte delle abitudini che io stesso seguo per non ingrassare.

Ma se non è ancora ora di “mantenere” perché non sei ancora dimagrito/a, allora è proprio ora di agire. Ricordati quel che dico sempre e mi piace ripetere: **dimagrire** è un **dovere verso te stesso!!**

Ci guadagni in tutto, aspetto fisico, salute e prestazioni, sia sportive sia.... boh, hai capito no?!

Raggiungere il tuo obiettivo sarà possibile e ti spiego tutte le strategie e i trucchi nell'ebook [**Il Personal Trainer**](#), così avrai l'occasione di toglierti quella zavorra che tanto t'infastidisce!!

Già l'ebook [**Il Personal Trainer**](#) è il titolo del mio ebook, ma rappresenta anche una figura professionale.

Il Personal Trainer

Eccoci giunti all'ultimo capitolo di questo report, in cui parleremo della figura del **Personal Trainer**. Quindi si parlerà di me... **il tuo allenatore personale**, attento alle tue esigenze più di qualunque altro, disponibile sempre ed ovunque tu avrai la possibilità di consultarlo.

La figura del **Personal Trainer** è nata da diverso tempo. Inizialmente, poteva essere un capriccio riservato a pochi. Soddisfare la pigrizia, il bisogno di privacy di attori, industriali, politici era un diversivo non alla portata delle tasche di tutti.

Da qualche tempo invece, **le tariffe sono diventate più accessibili**, tanto da attirare l'attenzione della **“gente comune”**, questo è sicuramente il mio caso. Ultimamente, affiancata alla figura del classico Personal Trainer, sta prendendo piede la figura del Personal Trainer Online, ma occhio alle truffe e ai software che creano schede personalizzate gratis o per pochi euro.

Nessuna macchina può sostituire il Personal Trainer! Un programmino cosa pensi ti risponderebbe nel caso in cui seguendo alla lettera un esercizio, tu sentissi un dolore insolito? Niente... nada!

Se tu avessi bisogno di un medico, inseriresti i sintomi del tuo malanno in un programmino, per farti prescrivere le medicine? Credo proprio di **NO**.

Ma perché dovresti scegliere **Massimo Prete**?

I motivi per affidarsi a me sono molti:

1. Molti parlano bene di me: la più importante casa editrice di

ebook in Italia ha pubblicato il mio ebook [Il Personal](#)

[Trainer](#) e la Bruno Editore pubblica solo chi merita.

2. Nel caso in cui il tuo livello di forma sia piuttosto basso e da diverso tempo non pratichi alcuno sport, non avere qualcuno che ti segue porta al rischio di praticare attività non idonee, con carichi troppo elevati, può tradursi, nella migliore delle ipotesi, in un precoce e definitivo abbandono dell'attività e quindi il non raggiungimento dei tuoi obiettivi.

- 3. Sei arrivato ad un punto morto. Il tuo allenamento non ti soddisfa più. Anche in questo caso “mollare” è spesso la scelta più seguita.**
4. Ti vuoi allenare per uno scopo specifico? Vuoi partecipare ad una competizione?(una ciclo turistica, una mezza maratona, ecc.). Indicazioni su come, quanto e con che frequenza allenarti, è un aiuto che può significare molto.
- 5. Stai recuperando da un infortunio o da una malattia? Qui il Personal Trainer è d’Obbligo!**
6. Ormai i medici si dichiarano d'accordo e anzi consigliano di consultare un Personal Trainer per programmi di riabilitazione, persino nei casi più gravi.

Ma, come ti ho avvertito prima, devi fare molta attenzione alle truffe. Annusando l’affare, schiere di **“praticoni”** ed improvvisatori si sono buttati sulla nuova professione, **creando non poca confusione.**

In linea teorica, chiunque sappia maneggiare dei manubri può definirsi “personal trainer” e lavorare come tale(purtroppo se ne

trovano molti online, prova pensare a **chi vende schede o diete a 102€, non può essere un'indicazione professionale**).

Io ti offro la garanzia di una **Laurea in Scienze Motorie più una esperienza diretta (ti ricordo che ero un adolescente in sovrappeso!)**. Anche le mie tariffe sono molto basse, questo è dovuto dal fatto che il mercato del web deve per forza essere più conveniente, è così per tutte le cose.

Nonostante questo, **il mio sarà un lavoro di qualità**, andrebbe contro i miei interessi rifilarti un qualcosa di poco professionale, giusto? Studierò il tuo caso con attenzione e ti aiuterò a raggiungere gli obiettivi, valutando i progressi. Infatti, ogni sei settimane d'allenamento, è bene fare il punto della situazione e decidere su come proseguire.

Questo anche per mantenere alta la tua motivazione! Io sarò sempre a disposizione. Se un esercizio non ti dà una buona sensazione, io ti offrirò un'alternativa. Lo stesso vale se senti di essere entrato/a in una fase di stagnazione.

La mia soddisfazione è la tua soddisfazione!

Questa potrebbe sembrare un frase fatta, ma è la realtà! Nel mio sito Fitnessmax.it e scegli il programma più adatto alle tue esigenze. Se non trovi il Programma che desideri o hai dei dubbi, contattami senza impegno all'indirizzo fitnessmax@fitnessmax.it

Tutti i consigli che hai trovato in questo report sono sicuramente utili. Mettici molta forza di volontà, cominciando a seguire le piccole regole e abitudini. L'ebook [**Il Personal Trainer**](#) è pieno di strategie e consigli pratici su come regolare l'alimentazione, senza privazioni e seguire l'attività fisica più indicata al tuo obiettivo.

MASSIMO PRETE

SCOPRI LA TUA FORMA FISICA
IDEALE

Report Collegato a:

