

# LATO B DA URLO

---

Scopri come avere  
gambe e glutei da favola come  
le ballerine di samba  
senza massacrarti di allenamento e senza  
acquistare prodotti magici



# INTRODUZIONE

Leggi attentamente il manuale questo ti aiuterà ad accelerare il METABOLISMO ed a avere gambe e glutei da urlo.

Scoprirai perché fino adesso trattamenti, creme, diete, cure miracolose ed alcuni allenamenti non hanno funzionato su di te.

Finalmente potrai sapere cosa fare per ritrovare la tua forma ideale ed essere orgogliosa del tuo corpo.

Prima di tutto vorrei rispondere ad una domanda che sicuramente ti starai facendo:

## **CHI SEI TU E PERCHE' DOVREI ASCOLARTI?**

Sono Massimo Boccale e sono il responsabile del programma

**LATO B da urlo** dell'Atheneo sporting club.

Ho 28 anni di esperienza nel mondo del fitness e negli anni ho conseguito alte qualifiche, diplomi e specializzazioni nazionali e internazionali.

In questi anni ho provato ad intensificare e migliorare ulteriormente diverse discipline, ricercando, studiando ma soprattutto testando personalmente nuovi inediti ed esclusi metodi e schemi di lavoro.

In questi anni ho aiutato tantissime persone come te a tornare in forma e a piacersi di più.

Questo è il mio manuale dove ti svelo i segreti per avere gambe e glutei di cui essere fiera e da far morire d' invidia le tue amiche e far svenire il tuo compagno.



Avere dei **Glutei perfetti alti e sodi** nell'era in cui short e bikini si fanno sempre più piccoli è il sogno di tantissime persone soprattutto donne, che ogni giorno si impegnano in palestra e cercano anche di seguire una dieta corretta, capace di non aumentare l'adipe localizzato.

Tuttavia, i muscoli dei glutei sembrano essere quelli più difficili da allenare e in tanti casi il proprio "lato b" può essere un motivo di vergogna, capace di vanificare anche la più bella delle vacanze al mare.

Di fatto, il nostro "di dietro", insieme a pancia e gambe, è facilmente predisposto all'accumulo di grassi e ritenzione idrica (la maledetta cellulite!).

Il problema è: come riuscire ad allenarlo?

Intanto, c'è da capire com'è fatta questa parte del corpo.



Anatomicamente parlando, il gluteo è un muscolo che ricopre la parte posteriore e laterale del bacino.

Si tratta di un muscolo estensore e rotatore dell'anca, ed è "diviso" in tre parti: piccolo gluteo, medio gluteo e grande gluteo.

Nel suo insieme, è un muscolo che rende possibili molte azioni quotidiane, come alzarsi dalla sedia, salire le scale o camminare in salita.

Specifichiamo... il gluteo è uno dei muscoli più forti del nostro corpo, quindi ha bisogno di esercizi piuttosto intensi, che dopo vedremo nello specifico.



# ...È IMPOSSIBILE PARLARE DI GLUTEI SENZA MENZIONARE LA CELLULITE...

La "**cellulite**", è una condizione che colpisce circa l'80-95% delle donne in età fertile.

La cellulite è un'inflammatione che colpisce il tessuto adiposo, il tessuto interstiziale (ovvero quello che si trova tra una cellula e l'altra) e i vasi sanguigni più piccoli (venule e capillari) a livello sottocutaneo.

Le conseguenze di questa alterazione del tessuto adiposo sono:

1. aumento di volume delle cellule adipose;
2. ritenzione idrica;
3. ristagno del liquido.

La superficie della pelle assume il caratteristico aspetto a "buccia d'arancia" o a "materasso" con una serie di rigonfiamenti più o meno estesi. Le zone maggiormente interessate sono fianchi, natiche e cosce. La cellulite si manifesta dopo la pubertà e il suo sviluppo si può suddividere in 3 stadi caratterizzati da un graduale deterioramento del tessuto adiposo sottocutaneo.

- La prima fase (edematosa) è quella precoce in cui predomina il ristagno dei liquidi e la cellulite si avverte unicamente al tatto. In questa fase sono frequenti disturbi come gonfiore, pesantezza e formicolii agli arti inferiori.
- La seconda fase (fibrosa) è caratterizzata dalla diffusione del disturbo che comincia a interessare anche il tessuto adiposo. A questo stadio, la cellulite è visibile (pelle a "buccia d'arancia") perché l'accumulo dei liquidi e la cattiva circolazione determinano un rigonfiamento delle cellule adipose.
- La terza fase (sclerotica) è il risultato finale della degenerazione del tessuto. La pelle presenta avvallamenti e gonfiori molto evidenti che le conferiscono il tipico aspetto "a materasso".



## **ESISTONO 3 TIPI DI CELLULITE:**

- la cellulite compatta colpisce generalmente individui in buone condizioni fisiche e con muscolatura tonica;
- la cellulite flaccida si manifesta in soggetti di mezza età con tessuti poco tonici;
- la cellulite edematosa si osserva insieme a quella compatta e rappresenta la conseguenza frequente di malattie circolatorie.

## **COSA PROVOCA LA CELLULITE ( cause )**

La cellulite è dovuta a un insieme di:

- cause genetiche;
- cause costituzionali;
- cause ormonali;
- cause vascolari.

Esistono, inoltre, una serie di fattori predisponenti che peggiorano la situazione.

All'origine del disturbo vi è uno squilibrio ormonale: un eccesso di estrogeni, gli ormoni sessuali femminili, favorisce una maggiore ritenzione di liquidi e un naturale accumulo di grasso in alcune zone del corpo come le cosce, i fianchi e i glutei.

Inoltre, esiste una predisposizione familiare legata a fattori genetici, a una maggiore sensibilità ormonale e a una certa fragilità dei capillari che incrementa la tendenza a svilupparla.



## **Fra le diverse cause che contribuiscono alla formazione della cellulite ci sono:**

1. un'errata alimentazione (chi eccede in grassi e zuccheri)
2. l'abuso di alcol o di sigarette
3. il cattivo funzionamento del fegato
4. i disturbi circolatori (come le varici degli arti inferiori)
5. lo stress
6. una vita troppo sedentaria
7. il sovrappeso
8. la stitichezza
9. indumenti troppo attillati (che ostacolano la circolazione del sangue)
10. tacchi troppo alti
11. posture scorrette



# POSSIBILI RIMEDI E SOLUZIONI CONTRO LA CELLULITE

L'attività fisica rivolta alla prevenzione e alla cura della cellulite è per molti aspetti simile a quella proposta per i soggetti obesi. Essa viene inserita in un contesto generale che prevede il miglioramento delle condizioni psico fisiche del soggetto ed il rispetto di tre principi fondamentali:

- Esercizio Fisico Regolare;
- Alimentazione Sana ed Equilibrata;
- Abitudini di Vita Corrette.

## 1. ESERCIZIO FISICO REGOLARE

### Attività Fisica per Combattere la Cellulite: Quale Scegliere?

Per combattere la cellulite, l'esercizio fisico è molto importante, anche se non tutte le attività sono idonee. Ad esempio, è bene **camminare ma NON correre**: i ripetuti impatti col terreno causati dall'azione di corsa, infatti, possono causare delle microlacerazioni alle membrane delle cellule adipose che a lungo andare possono peggiorare la situazione.

Inoltre, un'attività fisica svolta ad intensità troppo elevata porta alla formazione di acido lattico. Questo metabolita è alleato della cellulite, poiché la formazione di tossine muscolari ha effetti negativi sulla circolazione e sull'ossigenazione dei tessuti.

Per lo stesso motivo, anche lunghe sessioni in bicicletta ad alta intensità potrebbe risultare controproducente in caso di cellulite. Mantenere la posizione seduta sul sellino per un'ora o più ostacola infatti la circolazione dei glutei, uno dei distretti corporei più colpiti da cellulite; inoltre, l'elevata intensità dell'esercizio porta all'accumulo di acido lattico con tutte le conseguenze negative appena viste.



Si raccomanda pertanto di svolgere **attività di lunga durata** come il **ciclismo**, la **camminata veloce** o lo **step**. I benefici di questo programma di allenamento sono molteplici: un'attività fisica regolare (almeno 30-40 minuti al giorno 2 /3 volte a settimana) porta ad un miglioramento generale delle capacità cardiocircolatorie e respiratorie favorendo la circolazione periferica. In questo modo è possibile sconfiggere la cattiva circolazione che rappresenta il più grosso fattore di rischio per lo sviluppo della cellulite.

Infine, è utile seguire un programma di tonificazione specifico che prevede l'utilizzo di esercizi a carico naturale, di attrezzature isotoniche o pesi liberi a seconda dell'esperienza e delle preferenze della persona.

Al termine della seduta, lo stretching abbinato ad esercizi di controllo respiratorio eseguiti con le gambe in alto, favorisce il ritorno venoso e l'eliminazione delle tossine prodotte.

## 2. ALIMENTAZIONE SANA

### Consigli Utili per un'Alimentazione Sana in presenza di Cellulite

Per combattere la cellulite risulta fondamentale associare ad un programma di attività fisica regolare un **regime alimentare altrettanto adeguato**. ( No diete )

E' pertanto importante seguire un' alimentazione ricca di vegetali e fibre, consumare almeno 3 pasti al giorno, evitare i cibi ricchi di grassi, gli alcolici e anche l'eccessivo consumo di caffè (oltre 2-3 al giorno).

Inoltre è importante cercare di assumere quantità di sale adeguate e non eccessive.

Il **consumo di acqua** è importantissimo perché permette di mantenere il giusto grado di idratazione e favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto attraverso la diuresi. Pertanto, è bene bere molto (almeno 2-3 litri d'acqua al giorno).



### 3. ABITUDINI DI VITA CORRETTE

#### Corretto Stile di Vita contro la Cellulite

Per riuscire a contrastare la cellulite, risulta fondamentale l'**approccio mentale** con il quale si inizia il programma alimentare e sportivo, "**serenità e motivazione**" prima di tutto.

Oltre a serenità e motivazione, a una regolare attività fisica e ad un'alimentazione equilibrata, per combattere questo disturbo è fondamentale adottare uno stile di vita sano e correggere le abitudini sbagliate.

Innanzitutto, il riposo è molto importante: dormire per almeno 8 ore al giorno e cercare di ridurre per quanto possibile lo stress costituiscono il primo passo per il raggiungimento di uno stile di vita sano.

Inoltre, è inutile ricordare l'importanza dell'astenersi da vizi pericolosi come il fumo e l'abuso di alcolici, non solo per prevenire l'insorgenza della cellulite, ma per preservare il benessere dell'intero organismo.



# ALCUNI CIBI PER COMBATTERE LA CELLULITE

Sfatiamo un mito: perché una “dieta” possa definirsi disintossicante (e quindi anche anticellulite) deve rispondere a tutti questi requisiti. Nessuno escluso.

1. **Nessuna sostanza nociva per il fegato:** vietate frittture, grassi animali, additivi, patatine, bevande alcoliche, zuccheri e caffeina.
2. **Elimina latticini e affini, cibi precotti**
3. **Niente (o pochissimo) sale:** il sodio trattiene l'acqua, favorendo la stasi idrica e linfatica e quindi la cellulite. Se proprio lo devi usare, meglio quello integrale marino o quello rosa himalayano.
4. **Elimina lo zucchero raffinato:** si fruttosio e miele.
5. **Acqua, acqua e ancora acqua:** otto bicchieri di acqua al giorno, meglio se lontano dai pasti e naturale, aiutano a eliminare il ristagno idrico del tessuto connettivo attraverso i reni, la pelle e le feci.
6. **Carne bianca e pesce:** pollo, tacchino, coniglio e maiale
7. **Verdura verde:** apporta vitamine, sali minerali, acqua e fibre utili all'intestino. Asparagi, finocchi, cavolo rosso
8. **Frutta:** nella dieta anticellulite non può mancare la frutta per la sua azione disintossicante e l'apporto elevato di vitamine drenanti. Banane, uva, ananas, kiwi e mandarini.
9. **Fibre:** favoriscono la motilità intestinale e l'evacuazione e se l'intestino lavora meglio, il fisico trattiene meno liquidi e meno grassi.



# ERRORI CHE SI FANNO QUANDO SI ALLENANO I GLUTEI

1. Primo errore che si fa quando si allenano i glutei: allenarli con serie infinite di slanci in tutte le posizioni possibili e immaginabili!  
Se anche tu ti alleni con gli slanci, e non fai altro che macinare serie su serie andando incontro a formazione di acido lattico a fiumi con risultato di avere nelle zone critiche un buon precursore della cellulite!!!  
**Complimenti** hai fatto tutto il possibile per peggiorare i tuoi glutei.
2. Secondo errore: evita in maniera assoluta esercizi fondamentali tipo Squat e affondi sagittali, perché fanno ingrossare le gambe, come a quel culturista che si sta allenando proprio adesso sotto il tuo sguardo e che ha quadricipiti pazzeschi! Se credi che questo tipo di esercizi possa aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo, beh, vi sbagliate!
3. Terzo errore **NO** dieta drastica! In realtà, i tuoi glutei risentiranno della perdita di troppo peso che si raggiunge troppo velocemente. Infatti, i tuoi muscoli perderebbero tono e ti potrebbero lasciare con un aspetto sicuramente poco attraente in merito al tuo Lato B. Quindi no alle diete drastiche che dovranno essere sostituite da un'alimentazione equilibrata e completa.
4. Evita di focalizzarti solo sull'allenamento aerobico, come quello dedicato alla corsa e alla bicicletta: questo, infatti, brucerai calorie e grassi, ma potrebbe portare, se realizzato come unico allenamento, ad uno "svuotamento" progressivo dell'area dei glutei, che non appariranno più tonici come vorresti.
5. Evita il fai da te! Fatti seguire sempre da **personale specializzato**, in modo tale che potrai trovare il tuo allenamento perfetto.



## La domanda sorge spontanea allora come faccio a far crescere e sviluppare il mio LATO B?

Ognuno di noi è portato per fare certe attività, sia a livello mentale, che fisico.

Quindi, se la tua coscia è naturalmente predisposta ad “assumersi” i maggiori carichi, ad essere più forte dei tuoi glutei, allora sarà lì che il tuo corpo concentrerà la maggior parte degli esercizi.

Uno stesso esercizio può lavorare in maniera diversa in ognuno di noi. Alcune donne sentono i propri glutei lavorare anche con squat, affondi e stacchi, altre con esercizi multi articolari.

L'ideale sarebbero degli esercizi (mirati e costanti) che combinino gambe e glutei in modo da avere un sedere perfetto.

La soluzione non è smettere di allenare le gambe e nemmeno smettere di fare esercizi multi-articolari. La soluzione è allenare più intensamente i glutei.



# VENIAMO AL DUNQUE:

**Primo segreto per l'allenamento perfetto:**

IL GLUTEO E' UNO DEI MUSCOLI PIU' FORTI DEL NOSTRO CORPO!!

Di conseguenza ha bisogno di stimoli molto intensi!!

Sfatiamo questo mito il culturista sta cercando massa muscolare, quindi si allenerà con determinati carichi e seguirà particolari diete.

Guarda le tue gambe e misura la [circonferenza](#).....

Adesso prova ad immaginare la stessa circonferenza, ma con meno ciccia!!

Risultato gambe più belle e toniche **non più grosse**. Naomi ne è il risultato vivente!!

Torniamo ai culturisti, nessuno pretende che ogni ragazza che entra in sala pesi diventi una body builder, nessuno vuole inculcare nella testa canoni di bellezza quali possono essere un fisico femminile molto muscoloso, ma nessuno può dire che le culturiste non abbiano un bel fondo schiena!!!

Se poi non stai a dieta ferrea, e fai sì che una buona muscolatura venga coperta da un pò di ciccia e ripeto un po' ecco che puoi tranquillamente prenotare l'aereo per Rio e sfilare sui carri del Carnevale!!

Ferma la fantasia e iniziamo a pensare alla pratica.

L'allenamento per i glutei è bene associarlo a quello dei quadricipiti perché alcuni esercizi li stimolano insieme.

Gli slanci o le macchine per i glutei li userai come riscaldamento.

L'esercizio fondamentale è lo squat e udite udite con carichi pesanti perché così facendo stimoli la forza con risultato più tonicità ma non massa muscolare quindi risultato **GLUTEI ALTI E SODI**.



Ricordati sempre che la muscolatura del gluteo è il motore principale, quando ci alziamo da una sedia, quale esercizio si avvicina di più a questo movimento? **NATURALMENTE LO SQUAT!!**

Un altro esercizio che spesso viene trascurato, ma che fa tanto bene ai glutei è lo stacco a gambe tese.

Da aggiungere alla lista degli esercizi da fare, sicuramente gli affondi, dato che la gamba dietro va in notevole estensione e guarda caso il gluteo è un'estensore dell'anca.

In secondo piano arriva la pressa che è comunque un buon esercizio ma che non può essere considerato sinonimo dello squat, ma che ritengo molto utile quando si hanno problemi di mobilità articolare.

Un altro bel discorso da fare è la frequenza di allenamento con cui si possono esercitare i glutei.

La mia opinione ed esperienza è anche in tutte le sedute. Come?

Dividendo le gambe in due. Ovvero in un allenamento quadricipiti e glutei nel secondo allenamento femorali e glutei nel terzo allenamento facendo un circuito con esercizi di tonificazione misti a macchine aerobiche.



# ORA VEDIAMO QUALCHE ESEMPIO DI ESERCIZIO CHE PUOI FARE A CASA A CORPO LIBERO

## SLANCI POSTERIORI CON GAMBA A 90°



Carponi, con i gomiti ed un ginocchio a terra. L'altro è leggermente sollevato. Contrai il gluteo porta su la gamba non poggiata, facendo attenzione a non distenderla e mantieni il piede a martello. Torna alla posizione di partenza e ripeti. 15 secondi gamba dx 15 secondi gamba sx.

## SLANCI POSTERIORI PULSATI CON GAMBA A 90°:



Carponi, con i gomiti ed un ginocchio a terra. L'altra gamba è parallela al suolo e flessa a 90°. Contrai il gluteo effettua dei molleggi portando su e giù la gamba sollevata, facendo attenzione a non distenderla ed a mantenere il piede a martello. 30 secondi a dx 30 secondi a sx.



## **PULSAZIONI GAMBA DISTESA:**



Carponi con le mani poggiate e le braccia ben distese. Un ginocchio è a terra col dorso del piede poggiato, l'altra gamba è distesa posteriormente con il piede a pochi centimetri dal pavimento. Tieni il gluteo contratto solleva più che puoi la gamba, quindi riabbassala e ripeti. 30 secondi a dx 30 secondi a sx

## **APERTURE LATERALI SU FIANCO A GAMBA TESA:**



Distesa sul fianco, con la gamba d'appoggio flessa e l'altra distesa e leggermente sollevata. Porta in alto la gamba tesa, fino a raggiungere la massima contrazione dell'abducente. Torna alla posizione di partenza e, senza toccare la gamba d'appoggio, ripeti.

30 secondi a dx 30 secondi a sx

## **SOLLEVAMENTO DEL BACINO:**



Supina con le gambe flesse ed i piedi poggiati vicino al sedere. Il bacino è a pochi centimetri dal pavimento e le braccia sono distese lungo il corpo. Solleva i glutei fino a portarli in linea con la schiena, torna quindi alla posizione di partenza e ripeti. 60 secondi



## FROG SQUAT PULSATO:



In piedi con le gambe divaricate e le punte dei piedi divergenti tra loro. Le gambe sono piegate parallelamente al suolo, il bacino è ruotato in avanti con la schiena ben dritta. Le braccia sono distese verso il pavimento. Teni i muscoli delle gambe e dell'addome ben contratti, solleva ed abbassa il bacino con piccoli movimenti. 30 secondi.

Consiglio: Fai attenzione a non superare le punte dei piedi con le ginocchia quando scendi.

## JUMP SQUAT



In accosciata con i piedi leggermente divaricati e le gambe piegate, il busto è leggermente ruotato in avanti e la schiena ben dritta. Effettua un salto, atterra nuovamente in accosciata e ripeti la sequenza. 30 secondi.

Consiglio: Fai attenzione a non superare le punte dei piedi con le ginocchia quando scendi.



## SUMO SQUAT:



In piedi, gambe divaricate con le punte dei piedi e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Le braccia sono in avanti tese verso il basso. Piega le gambe fino a formare un angolo di 90°, cercando di spingere i glutei verso l'esterno. 30 secondi.

## AFFONDI POSTERIORI:



In piedi con le gambe quasi unite e le mani avanti al petto. Fai un passo indietro e piega il ginocchio della gamba anteriore fino a formare un angolo di 90°. Ritorna alla posizione iniziale facendo forza con i muscoli della gamba anteriore e ripeti con l'altra. 30 secondi per gamba.

## PASSO LATERALE IN SQUAT:



In piedi con le gambe unite e flesse, il bacino è ruotato in avanti con la schiena ben dritta e l'addome contratto. Le mani sono unite avanti al petto. Effettua un ampio passo laterale mantenendo le gambe flesse durante tutto il movimento. Resta in posizione quindi porta l'altro piede a contatto. Ripeti il movimento nella direzione opposta. 30 secondi.



## STRETCHING QUADRICIPITI:



In piedi con una gamba flessa in avanti e l'altra distesa dietro. Porta il bacino verso il pavimento e contemporaneamente piega il busto in avanti. Poggia le mani a terra all'altezza del piede. Mantieni la posizione, quindi ripeti con l'altra gamba. 20 secondi.

## STRETCHING ILEOPSOAS:



In piedi con una gamba flessa in avanti e l'altra distesa dietro, le mani sono poggiate sulla coscia anteriore. Porta il bacino verso il pavimento, fletti leggermente il busto in avanti e poggia il ginocchio posteriore a terra. Spingi il bacino in avanti fino a raggiungere la massima distensione dell'ileopsoas, quindi mantieni la posizione. Ripeti con l'altra gamba. 20 secondi.

## STRETCHING GLUTEI



In piedi con le gambe aperte all'altezza delle spalle. Lentamente porta il sedere verso il pavimento come se volessi sederti e cerca di raggiungere la posizione di massima accosciata. Mantieni la posizione quindi rilassati. 20 secondi.



## STRETCHING LOMBARE GINOCCHIA AL PETTO

Lumowell



Supini con le ginocchia leggermente flesse e le braccia lungo i fianchi. Fletti le gambe e avvicinale al petto con l'aiuto delle mani. Quindi mantieni la posizione, allungati completamente distendendo lentamente le gambe e portando le braccia verso l'alto in modo da poggiarle al pavimento. Quindi rilassati. 20 secondi.

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

In definitiva i glutei sono un muscolo forte e grande, che richiede una frequenza dall'allenamento di 2-3 volte a settimana per essere sviluppato al meglio.

Puoi fare gli esercizi per i glutei a casa, ma senza carico non saranno mai ottimali.

Concentrati sull'eseguire la maggior parte delle ripetizioni tra le 6-12, inserendo serie più lattacide (sistema energetico utilizzato nelle attività che richiedono forza e resistenza per un tempo attorno al minuto) solo nell'esercizio finale.

Durante la programmazione puoi usare anche esercizi a tempo: come quelli che hai visto sopra. Funzionano anche quelli ma devi avere una base su cui lavorare in modo lattacido. Quindi concentrati sul prendere forza sui glutei, poi aumentare gli stimoli allenanti.



Adesso immagina come ti sentirai una volta raggiunto il tuo obiettivo, come ti

sentirai quando ti vedrai con un **LATO B pieno alto e sodo** tipo ballerina di samba al carnevale di Rio.

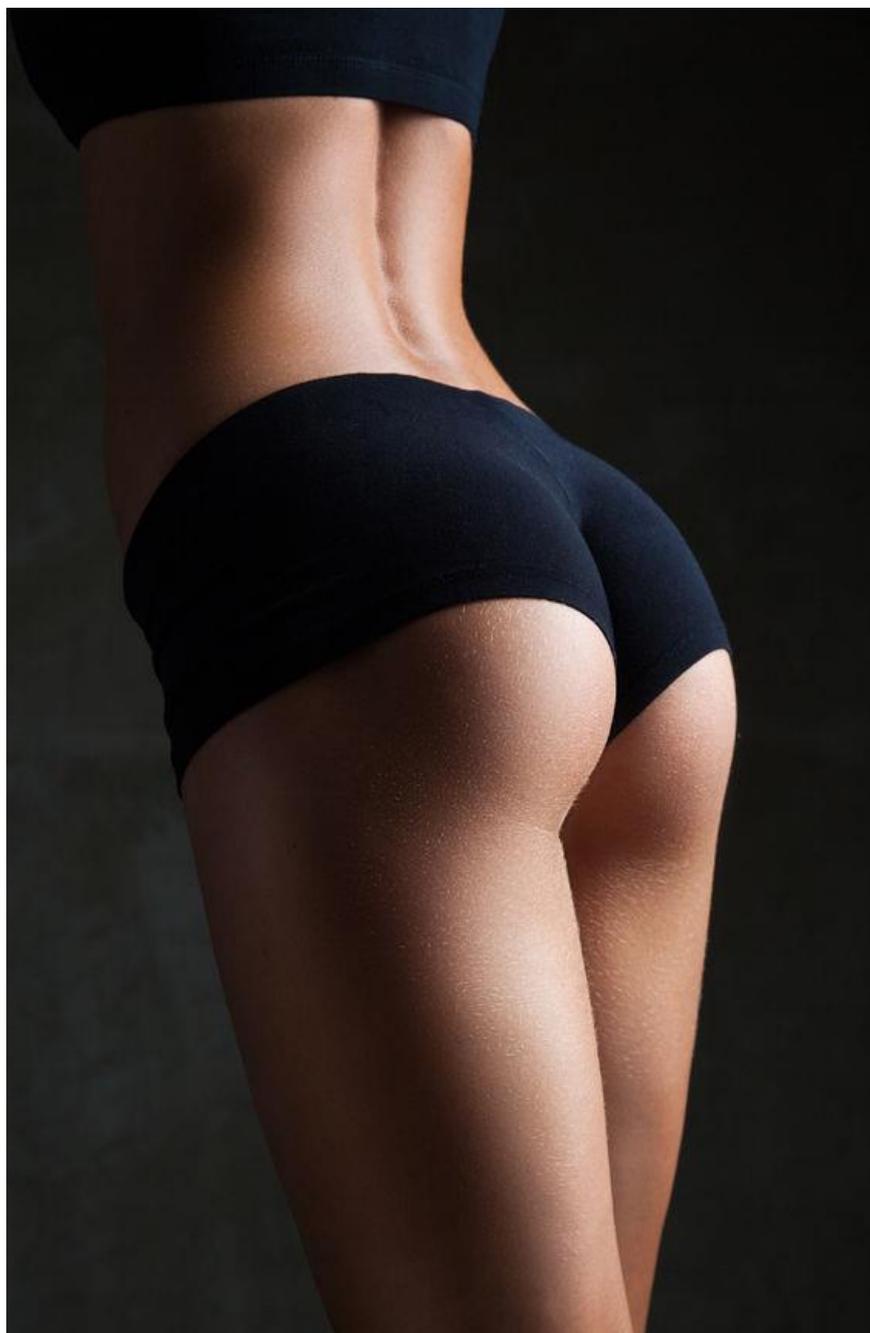
Ti sentirai fiera, orgogliosa e sicura di te come non lo sei mai stata e il tuo partner, le tue amiche non crederanno ai loro occhi.

Inizierai a notare che quando passi tutti si volteranno a guardarti, non solo quando sarai quando sei vestita di tutto punto ma anche quando sarai semplicemente in tuta.

Ti sentirai desiderata come non mai.

So che sembra troppo bello per essere vero, ma ti garantisco che è vero, e ti garantisco anche che è semplice

ottenerlo, ti basterà applicare ciò che applicano tante donne come te che si sono affidate al nostro percorso **LATO B DA URLO** .



## **VUOI SAPERE COME FUNZIONA IL NOSTRO PERCORSO LATO B DA URLO?**

**LATO B DA URLO** è un **PROGRAMMA PERSONALIZZATO** di tonificazione al femminile studiato apposta per te che hai poco tempo e nessuna voglia di digiunare. Unisce i più efficaci protocolli di allenamento e uno stile di vita per combattere la cellulite e dare tono e bellezza alle tue gambe e ai tuoi glutei.



# PER CHI NON E' ADATTO IL PROGRAMMA LATO B DA URLO?

- **Non è per te** se credi che una semplice dieta o semplicemente passeggiare per strada con le amiche possa aiutarti a togliere il grasso in eccesso e a rendere alto, pieno e sodo il tuo sedere.
- **Non è per te** che hai tanto tempo a disposizione e passi ore e ore in palestra pensando che questa sia la soluzione giusta e necessaria per avere un sedere alto, pieno e sodo.
- **Non è per te** se cerchi rimedio in prodotti o cure miracolose.
- **Non è per te** se pensi di tornare in forma mangiando pizza e patatine tutti i giorni.

## SE SEI ARRIVATA FINO A QUI ADESSO HAI SOLO DUE POSSIBILI SCELTE:

- 1) **NON FARE NULLA:** tenerti il grasso in eccesso, diventare sempre più gonfia e flaccida e vedere la cellulite che avanza inevitabilmente, in più con l'età che avanza, restare imprigionata in un corpo che non senti tuo, che non ti piace e che hai paura non picchia nemmeno ad altri.
- 2) **OPPURE: PROVARE** senza nessun vincolo 1 MESE A SOLI 30€ il mio programma e provare su te stessa se quello che dico è vero o meno facendo qualcosa di concreto per te e per il tuo corpo. Non ti chiedo di credermi, so che è troppo difficile. Ti chiedo solamente di provarci.

**MA DEVI SBRIGRATI.** Essendo un programma personalizzato non posso seguire alla perfezione più di 10 persone al mese. E al momento in cui stai leggendo potrebbero non esserci più posti disponibili!

Quindi, se veramente vuoi tornare in forma in poco tempo senza ammazzarti di allenamento, riempirti di dolori e senza digiunare... diventare la versione più bella, più sexy e più in forma di te...

***“Per fare il primo passo non hai bisogno di vedere l'intera scalinata, inizia semplicemente a salire il primo gradino!”***

# VUOI SCOPRIRE COME FUNZIONA NEL DETTAGLIO IL PROGRAMMA?

Vai sul sito:

<https://www.atheneosportingclub.it/lato-b-da-urlo.aspx>

Oppure chiama lo:

**071-2411652**

*“ Lasciati aiutare a diventare  
fiera ed orgogliosa del  
Tuo corpo ”*

