

ANCONA

ATHENSO

SPORTING CLUB

SODA & SNELLA

**COME AVERE UN CORPO SODO SNELLO E SENZA
CELLULITE, SENZA FARE DIETE E SENZA
ACQUISTARE PRODOTTI MAGICI**



INTRODUZIONE

Leggi attentamente il manuale questo ti aiuterà ad accelerare il METABOLISMO ed a avere un corpo sodo e snello.

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

SODA & SNELLA 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 un corpo sodo e snello per cui andare fieri.



COS'È 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



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.



QUALCHE MITO DA SFATARE

SE VUOI DIMAGRIRE DEVI ASSUMERE MENO CALORIE E ALLENARTI DI PIU'.

ASSOLUTAMENTE FALSO!

Allenarti più di 45/60 minuti e assumere meno calorie di quelle che ti servono al fine del risultato che vuoi ottenere è inutile, ed è anche pericoloso dal punto di vista della salute.

PER DIMAGRIRE BISOGNA ASSUMERE SOSTITUTI DEL PASTO, CIBI IN POLVERE, BARRETTE ECC. ASSOLUTAMENTE FALSO!

Per dimagrire bisogna accelerare il metabolismo e questo lo puoi fare solo con il vero cibo e un'attività mirata e personalizzata.

PER ELIMINARE LA CELLULITE E OTTENERE UN CORPO SODO E SNELLO, DEVI SPENDERE CENTINAIA – MIGLIAGLIA DI EURO IN CREME ANTICELLULITE O RASSODANTI, TRATTAMENTI ESTETICI ECC. ASSOLUTAMENTE FALSO!

Per eliminare la cellulite devi fare semplicemente uno stile di vita sano, mangiare bene e allenarti in maniera mirata non ore e ore ma semplicemente 45/60 minuti 2-3 volte a settimana.

SE SI DIMAGRISCE, LA CELLULITE SPARISCE ASSOLUTAMENTE FALSO!

Sarebbe bello eh?! Purtroppo il dimagrimento non è la bacchetta magica con cui far sparire la cellulite. Sbarazzarsi dei chili di troppo è certamente di aiuto, ma non elimina di certo il problema. Una volta che ha fatto la sua comparsa, lì resta, soprattutto se dipende da un fattore ormonale o di cattiva circolazione.

Se invece è soprattutto legata a un discorso di ritenzione idrica, puoi impegnarti a curare di più l'alimentazione con un'Alimentazione ad hoc, allenamenti mirati e a mantenere l'organismo depurato, aggiungendo, ad esempio, cibi disintossicanti, come quelli visti sopra che sono sempre di grande aiuto se si vuole evitare pesantezza e gonfiore.



ESERCIZI

ANTICELLULITE

Gli esercizi per eliminare la cellulite sono di 3 tipologie:

1. STETCHING (allungamento muscolare) si hai capito bene, adesso ti spiego anche il perché fa bene:

- Lo stretching attiva dei meccanismi per eliminare le tossine, questo è fondamentale per la prevenzione della formazione di cellulite in futuro
- si migliora la circolazione sanguigna e, di conseguenza, rimozione più rapida delle tossine dal corpo
- Migliora la digestione

Solo la combinazione di alimentazione, esercizio fisico, oli essenziali e massaggio permettono che la cellulite finirà a rovinare la nostra figura e scomparirà per sempre.

2. ALLENAMENTI CON ESERCIZI ESPLOSIVI :

- Per contrastare la cellulite si devono tonificare i muscoli allenandoli intensamente, al fine di favorire incrementi di massa magra e del metabolismo.

3. ESERCIZI MIRATI CON SOVRACCARICO (pesi):

- Gli esercizi con i pesi servono per attaccare le zone critiche, quindi sono indicate attività di potenziamento muscolare.

La classica corsetta o passeggiata non ti aiuterà ad eliminare la cellulite



ORA VEDIAMO QUALCHE ESEMPIO DI ESERCIZIO:

1) STRTCHING: mantieni la posizione per almeno 30 secondi ripetere 3 volte con almeno 30 secondi di recupero tra 1 serie e l' altra.



Prona con il dorso dei piedi al pavimento, gomiti appoggiati a terra solleva il petto fino ad ottenere la massima distensione della zona lombare.



Distesa a terra davanti ad una parrete alza le gambe a squadra e appoggiale mantieni la posizione poi riportati in posizione iniziale.



Distesa a terra, fletti le gambe e con le mani portale al petto. Attenzione non sollevare la zona lombare dal pavimento. Mantieni la posizione poi riportati lentamente in posizione iniziale ben allungata e rilassati.



Lumowell



Seduta con la schiena aderente alla parete, gambe piegate con le piante dei piedi a contatto. Le mani sono sulle ginocchia. Spingi lentamente verso il basso fino a raggiungere la massima estensione degli adduttori. Mantieni la distensione, quindi ritorna alla posizione iniziale lentamente.

Lumowell

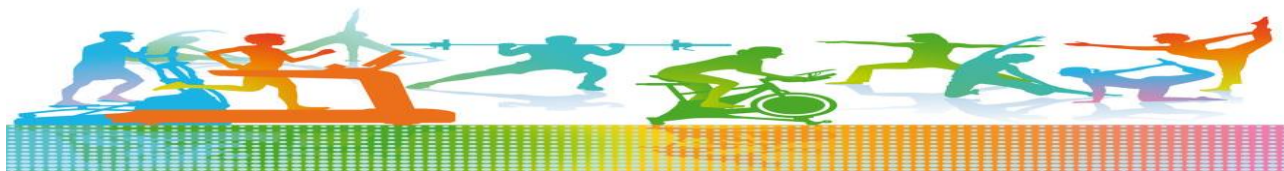


Supina fletti una gamba e con le mani avvicinala al petto.

Lumowell



In piedi con una gamba flessa in avanti e l'altra distesa dietro (ginocchio a terra). Porta il bacino in avanti verso il pavimento, fletti leggermente il busto in avanti e poggia il ginocchio posteriore a terra. Ripeti con l'altra gamba.



2) ESERCIZI ESPLOSIVI



JUMP SQUAT: x 30 secondi. 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. 10 secondi recupero.



SKIP GAMBE DIETRO: x 30 secondi. Nella corsa sul posto calcio posteriore non piegare e non inarcare la schiena, per mantenere il busto eretto guarda un punto fisso avanti a te e contrai gli addominali. 10 secondi recupero.



SKIP GAMBE ALTE: x 30 secondi. In piedi corri sul posto sollevando le ginocchia all'altezza del bacino, contemporaneamente piega le braccia e porta le mani sopra la testa. 10 secondi recupero.



PLANK AND JUMP: x 20 secondi. A terra braccia tese ed aperte all'altezza delle spalle, gambe distese e leggermente divaricate. Contraendo l'addome porta con un salto le ginocchia al petto e poggia al pavimento le punte dei piedi. Torna alla posizione di partenza con un altro salto e ripeti. 10 secondi recupero.



3) ESERCIZI MIRATI CON I PESI / CORPO LIBERO

Lumowell



PONTE GLUTEI + INTERNO ESTERNO COSCIA: 3x20 ripetizioni. Supina con le gambe flesse e divaricate, solleva bene il bacino contraendo bene i glutei portalo in linea con la schiena, poi chiudi le ginocchia, torna poi in posizione di partenza. 30 secondi recupero.

Lumowell

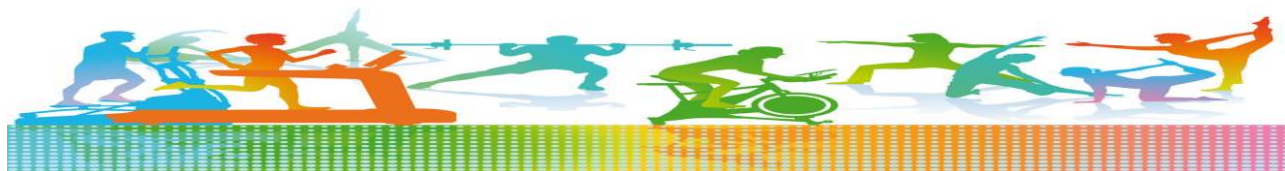


SLANCIO GAMBA DIETRO: 3x20 ripetizioni. Carponi con un ginocchio a terra. L'altro leggermente sollevato. Contraendo il gluteo porta su la gamba non appoggiata. Fi attenzione a non distenderla e mantieni il piede a martello. Torna in posizione iniziale. 30 secondi recupero.

Lumowell



SQUAT: 3x20 ripetizioni. Da posizione eretta con le braccia protese in avanti, piedi larghezza spalle, piega le gambe e fino arrivare con il sedere parallelo al terreno, tornare poi in posizione iniziale. Attenzione: stai attenta che le ginocchia non superino mai la punta del piede quando ti pieghi. 30 secondi di recupero.





STEP UP: 3x15 ripetizioni. In piedi davanti ad uno sgabello o un cubo. Solleva un piede e portalo sulla sedia, quindi porta su il corpo come se stessi salendo su un grosso scalino. Dopo aver poggiato anche l'altro piede torna alla posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba. 30 secondi recupero.



AFFONDI: 3x15 ripetizioni. In piedi con le gambe quasi unite e le mani sui fianchi. Fai un passo in avanti 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 gamba. 30 secondi recupero.

Logicamente questi esercizi sopra descritti sono solamente un assaggio di quello che puoi fare per trasformare il tuo corpo.

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

RICAPITOLANDO:

- mangia bene e non saltare i pasti
- mangia sano
- allenati 2/3 volte a settimana
- cerca di dormire almeno 6 ore al giorno
- concediti momenti di relax



Adesso immagina come ti sentirai una volta raggiunto il tuo obiettivo, come ti sentirai quando riuscirai a rimetterti quel vestitino che ti piace tanto, che hai chiuso nel cassetto da anni. Immagina quando ti vedrai con un lato B più alto e sodo.

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.

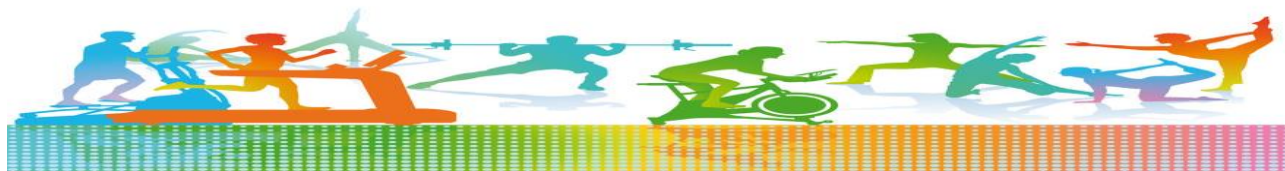
So che sembra troppo bello per essere vero, ma ti garantisco che è vero, e ti garantisco anche che è semplice ottenerlo, ti basterà applicare ciò che applicano tante donne come te che si sono affidate al nostro percorso **SODA & SNELLA**.



VUOI SAPERE COME FUNZIONA IL NOSTRO PERCORSO SODA & SNELLA? L'UNICO PROGRAMMA CON LA GARANZIA



SODA & SNELLA 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 al tuo corpo.



PER CHI NON E' ADATTO IL PROGRAMMA SODA & SNELLA

- **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 tonico e sodo il tuo corpo.
- **Non è per te** se vuoi avere un addome scavato, le gambe da calciatore e le braccia dell'incredibile Hulk.
- **Non è per te** che hai tanto tempo a disposizione e passi ore e ore in palestra pensando che questa sia la soluzione necessaria per snellire e rassodare le parti critiche.
- **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.

QUANTO DURA IL PROGRAMMA SODA E SNELLA?

IL PROGRAMMA È STRUTTURATO IN 3 FASI:

- 1) **4 SETTIMANE:** disintossicazione e allenamento di condizionamento del corpo
- 2) **4 SETTIMANE:** lotta al grasso ostinato e accelerazione del metabolismo
- 3) **4 SETTIMANE:** tonificazione e rassodamento



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, 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! Prenota subito il tuo mese di prova del programma **SODA & SNELLA!**

VUOI SCOPRIRE COME FUNZIONA NEL DETTAGLIO IL PROGRAMMA?

Vai sul sito:

[Http://www.atheneosportingclub.it/soda-e-snella/](http://www.atheneosportingclub.it/soda-e-snella/)

Oppure chiama lo:
071-2411652

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