

# PALESTRA STUDIO TRAINING

## GUIDA PRATICA PER OTTENERE IL CORPO CHE HAI SEMPRE SOGNATO...

VORREI MA ... ???

Così inizia la nostra storia, tre puntini sospesi tra i nostri desideri e la realtà. Ma cos'è che realmente ostacola il raggiungimento del nostro bisogno di benessere? VEDIAMO INSIEME

Pancetta e maniglie dell'amore per lui, fianchi, cosce abbondanti e cellulite per lei, aggiungiamo i primi mal di schiena e il fiato corto alla seconda rampa di scale. Preso atto della situazione si aprono davanti a noi infiniti scenari, cerchiamo sul web e ... :

- Creme miracolose, basta applicarle e via i difetti.
- Pillole magiche, a base di erbe indiane, bruciagrassi, tonificanti ecc
- Bibitoni o snack sostitutivi dei pasti, meno 3kg in 2 giorni.
- Trattamenti estetici, laser "disintegragrassi"
- Attrezzi da palestra acquistati in televendita, che ora invadono la camera da letto, boxe, mansarda e giardino.
- Mi iscrivo in palestra...fai il tour di tutte quelle della tua zona, quella più grande con il parcheggio e posso fare 989999 lezioni,

spa, piscina...se fai la promo 3+1, 6+3, fai l'annuale che ti conviene... HAI SCELTO LA TUA PALESTRA AMEN.

Provi snack, bibitoni, pillole magiche, nella maggior parte dei casi sono dei sostitutivi del pasto a base di proteine di bassa qualità e costano un occhio della testa.

Inizi e come per ogni dieta proteica perdi qualche chilo subito, dopo poco vai in stallo e finita la dieta riprendi tutto con gli interessi, TRANNE I SOLDI SPESI.

Allora provi i trattamenti che senza un allenamento personalizzato e dieta equilibrata, sono un altro spreco di soldi.

Ti iscrivi in palestra carico di motivazione, arrivi in sala pesi un istruttore ti stampa la scheda precompilata e sparisce nelle tenebre.

Provi i corsi, i nomi sono in inglese, FIGHISSIMI, ok quale faccio?

Boh, provo quello che fa la mia amica, o quello della showgirl.

Hai scelto a caso, hai scelto male, quell'allenamento non è adatto a te al tuo stato di forma e di salute, **non siamo in pizzeria l'allenamento non si sceglie.**

Inizi a perdere motivazione, si aggiungono gli impegni, il calcio e basket dei bambini, catechismo, torno tardi da lavoro,ok riparto lunedì, inizio a settembre...NON CI VAI PIU'.

Hai pagato un anno hai frequentato 3 mesi (la media nazionale), ma l'annuale conviene...per chi? PER LORO.

## SIAMO CATASTROFISTI? NO

Questo è quello che succede alla stragrande maggioranza delle persone comuni, ascoltiamo queste storie tutti i giorni, stiamo solo cercando di farti aprire gli occhi.

Il risultato purtroppo è l'accettazione di questo stato perenne di FUORI FORMA.

Non arrivare alla meta, non è un fallimento, ma una scelta sbagliata, il vero fallimento è rinunciare al proprio desiderio.

SEI PRONTO/A A RIMETTERTI IN GIOCO? Per ottenere risultati in palestra, abbiamo bisogno di dirci le cose come stanno, anche se non è quello che vorremmo sentirci dire.

NON ESISTONO I MIRACOLI, I SEGRETI, LE SCORCIATOIE, che qualcuno può svelarci, spesso in cambio di molti soldi.

L'unica soluzione per ottenere il fisico dei tuoi sogni è adottare uno stile di vita adeguato a te, al tuo stato di forma, di salute, e al tuo tempo.

Risultati realistici e abbordabili saranno di grande motivazione per raggiungere l'obiettivo finale prima di quanto pensi.

SI MA QUANTO CI METTO?

Quanto tempo è che ci provi?

Potrei risponderti, sicuramente molto, molto meno.

Ti direi una bugia, non so il tuo obiettivo, il tuo stato di partenza, ma posso farti ragionare.

Se tu perdessi anche solo 1,5-2 kg al mese, sarebbero circa 20 kg in un anno.

Ti sembrano pochi? Un anno è lungo?

Forse si, ma quanti anni sono che cerchi un miracolo?

Se mi ascolti subito, tra pochi mesi sarai già soddisfatto, oppure puoi continuare a cercare la formula magica e tra un anno sarai identico ad ora.

## NON BUTTARE I TUOI SOLDI

Se ne spendi pochi ma per tante soluzioni inefficaci, avrai speso più che affidarti ad un professionista ed essere CERTO del risultato.

Non puoi ottenere il risultato che desideri senza analizzare in maniera seria e razionale alcuni elementi:

## MOTIVAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

Un qualsiasi scopo, ha bisogno di compiere delle azioni, queste possono risultare molto faticose, o molto semplici, dipende dalla benzina a disposizione per compiere questo tragitto.

Questa energia è una miscela di motivazione e priorità, tutto questo può sembrare retorico, ma è assolutamente alla base di tutto il percorso.

L'attività fisica aumenta la secrezione di endorfine che aumentano la sensazione di piacere, per questo oggi la medicina consiglia l'attività fisica a chi ha disturbi come ansia o depressione.

Idem per una sana e corretta alimentazione, una dieta equilibrata non significa affatto privazione, piuttosto è mangiare cibi sani rispettando stagioni e provenienza.

Siamo in Italia terra ricca di biodiversità e ricette "semplici".

Mangiare biscotti industriali, e snack rispetto a carne, pesce, uova, frutta, verdura, pasta, riso, il tutto cucinato con fantasia e intelligenza, significa avere gusto?

E allora se mangiar bene e allenarsi, porta così tanti benefici, perchè per molte persone rimane un tabù?

SEMPLICE, perchè stiamo chiedendo di cambiare le proprie abitudini, di uscire dalla zona di comfort dove abbiamo le nostre certezze magari dannose, ma che ci danno tanta tranquillità.

QUALI SONO?

Un esempio , il divano dopo il lavoro e il tramezzino in pausa pranzo.

Ecco, non è così scontato se si vuole stare in forma bisogna cambiare le proprie abitudini.

Sei disposto?

Prendere consapevolezza eviterà di crollare al primo ostacolo.

Altro passo è prendere consapevolezza della propria insoddisfazione, puoi comprare i vestiti più belli, ma non ti vedrai mai come vuoi tu.

Dai importanza al tuo DISAGIO, di conseguenza dai importanza alla sua SOLUZIONE, al percorso che stai per iniziare.

## IL TEMPO

dopo le valutazioni necessarie è ora di passare ai fatti, di allenarsi, di compiere azioni concrete, proprio qui si annidano le difficoltà di ognuno, e la maggior obiezione è la mancanza di TEMPO.... IO NON HO TEMPO...

La parola d'ordine è ORGANIZZAZIONE.

Facciamo un esempio, se ti dicessero "Martedì prossimo alle 18 tuo figlio inizia il corso di canto" tu faresti in modo e maniera, scomodando babysitter, nonne, parenti in Nuova Zelanda, ma tuo figlio martedì prossimo canterà come un usignolo.

Per quale motivo? Perché tuo figlio è la tua PRIORITA'.

Organizza i tuoi impegni, ottimizza i tempi, incastra gli impegni ed elimina quelli superflui.

Non puoi svolgere il tuo programma nei ritagli di tempo, perché ci sarà sempre qualcosa di più importante(?) da fare.

Sviluppa un agenda settimanale, ricava la tua ora per te.

Amare se stessi è fondamentale per amare gli altri , non toglierai nulla a nessuno della tua famiglia, se tra i mille doveri farai una cosa PER TE.

QUANTO TEMPO E' CHE NON FAI UNA COSA PER TE?

Quel momento sarà sacro, organizzandoti, ti accorgerai che è solo questione di ottimizzazione, pensa quanto tempo sprechi davanti TV o social.

Quanto mi devo allenare e quante volte a settimana?

Partiamo da un'altra domanda, se stai iniziando, quanto ti alleni ora?

Un allenamento settimanale sarà sicuramente più stimolante del tuo stato attuale, in più sarai più stimolato a seguire una dieta e rimanere concentrato sul tuo obiettivo.

I nostri programmi, passata la fase iniziale si strutturano su due incontri settimanali, anche per chi è molto allenato, con il tempo infatti aumenterà l'intensità dello stimolo.

Un allenamento svolto con un PERSONAL TRAINER che progetta un programma adatto a te, controlla esecuzione, tempi di recupero e ti motiva, è molto più efficace piuttosto che allenarsi da solo varie volte alla settimana con lunghi allenamenti.

Poche volte, programmate, sacre, e con un professionista, non potrai sbagliare, mentre i tuoi impegni quotidiani con famiglia e lavoro non ne risentiranno.

## SOSTENIBILITA' E PERSONALIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Un allenamento sostenibile è alla base della buona riuscita di un programma, spesso spinti dalla fretta magari dell'imminente prova costume, ci imbattiamo i programmi "lampo" con allenamenti lunghi e faticosi, non adatti alla propria condizione.

Questo può portare ad un abbandono precoce , e nella maggiore delle ipotesi ad infortuni.

Il miglioramento del nostro corpo altro non è che l'adattamento ad uno stimolo che è l'allenamento, di volta in volta il nostro corpo diventerà più forte di conseguenza aumenterà lo stimolo.

Per questo è inutile esagerare i primi tempi, rischiamo solamente di calare i nostri assi nella manica con largo anticipo.

Ricordiamoci che non siamo professionisti, abbiamo altri impegni, non buttarti in ritmi insostenibili, per poi demotivarti per il fallimento preannunciato.

Un bravo Personal Trainer svilupperà un programma adattandolo al tempo che puoi investire e non viceversa, in questa maniera il tuo workout non sarà mai di peso ai tuoi impegni.

"LA GOCCIA BUCA LA ROCCIA"la costanza è un fattore imprescindibile per ottenere quello che desideri.

COME PUOI NON ESSERE COSTANTE SE I TUOI ALLENAMENTI SONO PROGRAMMATI SUI TUOI IMPEGNI?



La PERSONALIZZAZIONE prevede che tutto sia cucito su di te, stato di forma di salute, obiettivi e caratteristiche.

Se "ogni essere vivente è unico e irripetibile" dogma della biologia, come possiamo applicare gli stessi stimoli ad ogni persona?

Un allenamento personalizzato ci permette di lavorare in sicurezza, prevenendo infortuni e traumi, e ci garantisce la certezza di un allenamento efficace.

Allenati quanto puoi, ma con costanza ma soprattutto e solamente con un allenamento disegnato per te.

## STILE ALIMENTARE EQUILIBRATO

Questo è un altro tassello fondamentale per ottenere il fisico dei tuoi sogni, ma spesso è lo scoglio più difficile da superare. PERCHE?

Per vincere questa battaglia bisogna rispettare gli stessi principi adottati per l'allenamento, infatti il primo giorno in palestra non solleverai 100kg, così come a tavola dovrai evitare diete drastiche, le troppe privazioni condanneranno la tua dieta a vita breve.

La parola dieta intesa come privazione nella maggior parte dei casi implica un inizio ed una fine, ma soprattutto in questo caso la costanza diventa fondamentale.

Intraprendi uno stile alimentare sostenibile, che puoi mantenere a vita, elimina le abitudini sbagliate e i cibi spazzatura, non privarti mai di nessuno dei 3 macronutrienti, rispetta la provenienza dei cibi e la loro stagionalità, impara a cucinare in maniera intelligente.

Trovato il tuo equilibrio insieme ad un esperto usa la fantasia in cucina per ricette sfiziose e sempre diverse, solo così non sarai mai a dieta.

Una volta a settimana concediti il tuo piatto preferito, eviterai di sentirne la mancanza e non perderai un sano clima conviviale.

**ORA A TE LA PALLA.... NON FAI NIENTE DI TUTTO CIO'?**

**NON DISPERARTI ANZI FESTEGGIA, SIGNIFICA CHE HAI TANTO DA CAMBIARE RISPETTO A QUELLO CHE HAI FATTO FIN OGGI CON SCARSI RISULTATI.**

1° passo: Visualizza l'obiettivo, sii consapevole del tuo stato attuale ,responsabilizzati e dai priorità al tuo tempo e ai tuoi soldi.

2° passo: Organizza il tuo tempo, ricava un ora per te, una o due volte la settimana

3° passo: Allenati in maniera personalizzata, con costanza ed insieme ad un Personal Trainer.

4° passo: Mangia sano, equilibrato, e con gusto.

Su queste basi abbiamo costruito STUDIO TRAINING, non una palestra, non è di attrezzi di cui hai bisogno, ma di un sistema di professionisti per affrontare insieme il tuo percorso di allenamento in maniera seria, trasparente e professionale.

COME LAVORIAMO?

CONSULENZA iniziale per creare consapevolezza e responsabilità, dove struttureremo un allenamento personalizzato

PERSONAL TRAINING. Non ti sei mai allenato? Non ti preoccupare ti allenerai per un ora su appuntamento insieme ad un professionista.

VERIFICA DEI RISULTATI a fine mese per valutare il lavoro svolto ed aggiustare il tiro dove è necessario.

NON ESISTONO ALTRE STRADE. QUESTA E' L'UNICA SOLUZIONE ED E' PIU' SEMPLICE DI QUELLO CHE CREDI, E FINALMENTE POTRAI OTTENERE IL FISICO DEI TUOI SOGNI.

NON CREDERE A CHI VENDE MIRACOLI, NON SPRECARE TEMPO E SOLDI IN COSE CHE NON FUNZIONANO.

L'ALLENAMENTO E' UNA PARTE IMPORTANTE DEL TUO BENESSERE E DELLA TUA SALUTE, L'IMPROVVISAZIONE NON E' UNA STRATEGIA.

ALLENATI CON UN PROFESSIONISTA E SARAI CERTO DEI RISULTATI.

Il tuo benessere è nelle tue mani, se hai letto questa piccola guida fin qui, ora sai tutto senza segreti, chiediti ciò che vuoi, e se lo vuoi inizia .

SUBITO NON LUNEDI

**RICHIEDI SUBITO LA UNA SEDUTA GRATUITA DI PERSONAL TRAINING NELLA NOSTRA PALESTRA.**

**PER RICHIEDERE LA TUA PROVA GRATUITA CLICCA QUI:**

**[www.studiotraining.it](http://www.studiotraining.it)**

A presto,

Tiziano Marchetti Personal Trainer