



PACCHETTO BENESSERE 4 SETTIMANE

Carmen Turlea
La tua Coach del Benessere

Ciao!

Grazie per avermi scelto, sono super entusiasta di sapere che inizi oggi questo programma!

Prima di partire vorrei lasciarti **qualche suggerimento e qualche piccolo trucco** che ti potrà essere utile nel creare nuove sane abitudini e un nuovo stile di vita.

Ora hai accesso al mio programma di 4 settimane, che ti permetterà di ottenere ottimi risultati seguendo alcuni **consigli strategici e 3 allenamenti settimanali da fare con costanza.**

Nel corso dei prossimi giorni, mettendo in pratica i miei consigli e facendo gli allenamenti, ti sentirai sempre più energica e noterai il tuo corpo trasformarsi!

Prima di iniziare ti chiedo di **assicurarti con il tuo medico di fiducia di essere in ottima salute e di leggere queste pagine** per sapere quali sono i materiali ed attrezzi che ti serviranno per gli allenamenti, oltre a qualche consiglio utile!



Workout

Ecco quali sono i materiali richiesti per eseguire questo allenamento:

- Te stesso.
- Acqua.
- Un tappetino e un asciugamano.

Se troverai queste combinazioni di esercizi troppo impegnative, hai diverse modalità per ridurre la difficoltà di questi allenamenti, che ti propongo direttamente nei video dedicati.

CONSIGLIO UTILE per chi è all'inizio

PRESTA ATTENZIONE perché quando si inizia un nuovo percorso o quando fai una scelta per migliorare te stesso... L'inizio è sempre entusiasmante!

Però è **fondamentale iniziare con calma e pazienza**, soprattutto nelle prime settimane.

L'entusiasmo di fare tanto all'inizio, ti può spingere a strafare, causandoti così maggior stanchezza e più stress. Per questo, se hai bisogno di ridimensionare e rendere questi allenamenti più adatti al tuo livello di preparazione, **prova alcuni di questi suggerimenti**:

- Aumenta il tempo di riposo tra gli allenamenti
- Aumenta il tempo di riposo tra ogni esercizio dell'allenamento
- Riduci il numero di round completati

Man mano che costruisci la tua forza e resistenza **aggiungi lentamente altri round** e svolgi l'allenamento così come previsto dal programma.

CONSIGLIO UTILE per chi cerca la "sfida in più"

Se, al contrario, le combinazioni di esercizi proposti sono troppo easy e vuoi avere "una sfida in più"... Per prima cosa: **CONGRATULAZIONI!!!**

Ti senti forte e pronto e vuoi aumentare l'intensità dei tuoi allenamenti! Allora, in questo caso, hai diverse opzioni.

Aggiungi i seguenti suggerimenti uno alla volta:

- Riduci il periodo di riposo tra gli allenamenti
- Ridurre il periodo di riposo tra le serie di esercizi
- Aumenta il tuo ritmo durante ogni esercizio
- Aggiungi ulteriori serie a ogni allenamento

E se voglio fare altri esercizi, in aggiunta ai tuoi allenamenti?

Se lo desideri puoi aggiungere altre attività agli allenamenti che ti propongo, come jogging, trekking, yoga, nuoto, bicicletta, aerobica, ecc .

In effetti, l'esigenza di avere un **corpo tonico** non è solo una questione guidata da motivi estetici ma anche una condizione importante per la nostra salute.

La tonicità di un fisico in forma è data dalla massa muscolare, che ha numerose funzioni, oltre a quella del movimento, della protezione e del sostenimento delle articolazioni: infatti, regola il metabolismo e la digestione, possiede proprietà anti infiammatorie, ed è un'ottima riserva energetica.

Cosa provoca danni alla massa muscolare?

Ricorda che non serve a nulla impegnarsi in un percorso di allenamento e di alimentazione se prima non si riducono gli effetti di quello che danneggia la massa muscolare.

ALIMENTAZIONE SCORRETTA

Una delle **cause principali della perdita della massa muscolare è proprio la scorretta alimentazione.**

Le farine raffinate (pasta, pane e derivati da forno) oppure un'alimentazione ricca di insaccati e formaggi stagionati (alimenti in cui abbonda il sale), tendono a ridurre la massa muscolare.

Quindi è importante avere uno **stile alimentare variegato**, composto soprattutto da verdure e frutta di stagione, cereali integrali e legumi, in modo che i nostri piatti contengano tutti i nutrienti e le vitamine necessarie.

Nella parte dedicata all'alimentazione troverai tutti i cibi consigliati in questa stagione e tanti altri spunti utili per una sana condotta alimentare.

IDRATAZIONE COSTANTE

Nel nostro organismo i tessuti che custodiscono le maggiori quantità di acqua sono il cervello, il sangue e i muscoli.

In caso di necessità **il corpo prende l'acqua proprio dai muscoli.**

Il risultato di questo è una **perdita di massa e tonicità**, oltre a rigidità e dolori che fanno sentire la loro presenza.

Ecco alcuni consigli per mantenere il corpo idratato:

- **inizia la giornata con un bel bicchiere di acqua calda** a cui aggiungere 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di succo di zenzero. Con questo gesto quotidiano darai il carburante al motore cellulare per accelerare il tuo metabolismo.
- Ora puoi iniziare la tua giornata con una **sana colazione** (dopo circa 30 min).
- Durante la giornata **bere 6-8 bicchieri di acqua a temperatura ambiente**, lontano dai pasti.
- Se ti piace puoi anche spremere limoni freschi e aggiungere Vitamina C alla tua idratazione.

TROPPO STRESS

Diventato quasi la normalità per la nostra quotidianità, lo stress è un aspetto delicato che per il nostro corpo non passa inosservato.

Uno stato d'animo che lo stress genera e **che sembri “mangi” letteralmente i muscoli è l'ansia.**

Questo perché il corpo attinge ai muscoli che sono grandi riserve energetiche, per fornire energia al sistema nervoso.

L'argomento stress è molto ampio e non semplice da trattare. **Un aiuto concreto per migliorare la propria condizione di stress è la respirazione.** Essa infatti è il modo più veloce per cambiare il proprio stato d'animo, per regolare le emozioni ed è la base di ogni tipo di meditazione.

Ma anche **iniziare la giornata semplicemente essendo grati di quello che abbiamo e con una mentalità positiva**, e finirla dando importanza al rilassamento, sono due aspetti che possono cambiare la qualità del nostro stile di vita e di conseguenza anche del nostro corpo.

SONNO E RILASSAMENTO

Il sonno e il rilassamento sono altri due ingredienti fondamentali per il nostro benessere fisico e mentale.

Per questo è sempre bene andare a letto prima delle 23:00 e creare un'atmosfera di tranquillità e quiete. Ad esempio, prova ad ascoltare una musica rilassante prima di addormentarti.

E' consigliabile non guardare il cellulare o il computer, e spegnere questi dispositivi almeno 30 minuti prima di andare a letto. La luce blu dello schermo renderà più difficile addormentarsi.

Ricorda...

Prima di intraprendere questo viaggio devi **entrare nella giusta mentalità**.

Quindi **libera la tua mente dalla negatività e dalle frustrazioni** e concentrati sul futuro.

Immagina già di aver raggiunto il tuo obiettivo ed immagina anche le sensazioni che provi nell'averlo fatto.

Vederti in forma, sentirti più tonica/o e piena/o di energie, sentirti soddisfatta/o di aver trovato la forza e la costanza di fare qualcosa per te.

Come ti fa sentire?

Fissa nella tua mente e nella tua coscienza questa sensazione e quest'immagine. E quando sentirai che manca la motivazione, nei giorni in cui ti viene da dire "lascio perdere", pensa a come ti fa sentire il portare a buon fine questo percorso e raggiungere il tuo obiettivo!

Ti trovi in difficoltà su questo?

Con l'acquisto del pacchetto 4 settimane hai la possibilità di richiedere una call di 20 minuti direttamente con me, nel caso avessi bisogno di un supporto motivazionale per raggiungere i tuoi obiettivi di allenamento.

Si tratta di un aiuto che ho voluto offrire a coloro che hanno scelto di intraprendere i miei percorsi di allenamento e che si rendono conto di aver bisogno di un supporto per ritrovare motivazione e determinazione nell'allenamento settimanale.

Questo ti permetterà di raggiungere più facilmente gli obiettivi che ti sei prefissato!

Come richiedere la call?

>> **Puoi scrivere una email a info@carmenturlea.com** richiedendo la tua call di 20 minuti e **specificando il tuo nome e la email** con cui hai effettuato l'acquisto del pacchetto.

BUON LAVORO!

CARMEN TURLEA