



LE 4 MEDICINE!

I 4 rimedi naturali del Leader contro le 3 piaghe del XXI secolo che ti stanno lentamente avvelenando.

MATTIA BABETTO

MATTIA BABETTO

LE 4 MEDICINE!

I 4 rimedi naturali del Leader
contro le 3 piaghe del XXI
secolo che ti stanno
lentamente avvelenando.

AUTORE: Mattia Babetto

TITOLO: Le 4 MEDICINE!

ANNO: 2016

SITO INTERNET:

www.mattiababetto.com

LA PIRATERIA E' UN REATO

ATTENZIONE: questo e-book contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e

specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato.

Sommario

Introduzione

Per essere devi prima diventare

Chi sono?

PARTE 1:

Le 4 MEDICINE: i rimedi contro il
marcio.

1.. 1° e 2° MEDICINA: Postura &
Atteggiamento mentale

2. 3° MEDICINA: Attività fisica

2.1 . Calisthenics VS Body
Building

2.2 Calisthenics Postural
Method™

3. 4° MEDICINA: Alimentazione

3.1 Integrazione alimentare

PARTE 2

1. Sei un velocista o un maratoneta?

2. La tua BlitzKrieg

3. L'allenamento Blitz

4. Cosa devi assolutamente sapere?

5. Il tuo Allenamento Blitz

6. I 9 segreti dell'alimentazione di un

Leader!

IL DECIMO CONSIGLIO: vai contro
tendenza!!

Introduzione

Ciao e complimenti per aver scaricato il mio E-book, e, se hai fatto questo significa che non sei uno dei tanti che si basa solo su quello che sente in giro e fa le cose *tanto per..* ma al contrario sei una persona che ci tiene ad approfondire e andare in fondo alle cose perché dalla vita non si accontenta e vuole il meglio.

Tutto quello che ti dirò in questo libro è

il frutto della mia esperienza decennale nell'ambito del benessere, i problemi che ho dovuto affrontare, e che riguardano la stragrande maggioranza delle persone oggi, e che probabilmente riguardano anche te, e le relative soluzioni con cui li ho eliminati definitivamente, poi in ambito lavorativo nel seguire le persone che come te sono alla ricerca della migliore condizione psico-fisica, di una migliore qualità di vita e ottenere di conseguenza migliori risultati in ambito professionale e personale senza ritrovarsi a 50 anni

con un infarto.

In questi anni ho visto troppe persone con la voglia di migliorare e di cambiare realmente qualcosa nella loro vita ma poi clamorosamente cadere e non rialzarsi più.

La mia esperienza inizia in ambito sportivo, da calciatore, che ho dovuto poi abbandonare a causa di un problema fisico.

Ma andiamo oltre..più tardi mi presenterò e ti racconterò la mia storia e

da dove tutto ebbe inizio.

Lo sai che l'80% delle aziende fallisce entro i primi 5 anni di vita?

Lo sai che del restante 20% l'80% muore entro altri 5 anni?

Totale: 4 aziende su 100 sopravvivono entro la prima decade di vita mentre le restanti 96 diventano polvere e macerie.

Probabilmente ti starai chiedendo cosa c'entro io che sono un Coach del

benessere con quello che ti ho appena detto.

Ben presto avrai tutto più chiaro!

Quello che scoprirai potrebbe scioccarti perché c'è un malessere, una piaga, un'epidemia che sta letteralmente ammazzando migliaia di imprenditori italiani MA se mi seguirai potrai salvarti.

Cosa intendi fare?

Se vuoi salvarti e migliorare la tua

qualità di vita e smetterla di essere perennemente frustrato, incazzato e stressato finendo per condizionare negativamente anche le persone intorno a te che ti vogliono bene continua a seguirmi.

Ma prima una domanda:

“chi è l’unica persona che ti accompagnerà per tutta la vita?”

Non è il tuo migliore amico (difficile tu

l'abbia conosciuto l'esatto giorno in cui tu sei nato e lasci questo mondo quando lo lascerai tu), non sono i tuoi genitori (si spera sempre che noi viviamo più a lungo di loro) e non è il tuo cagnolino (anche se il cane è il miglior amico dell'uomo purtroppo i suoi anni di vita sono minori dei nostri).

Quindi chi è?

Sei TU.

L'unica persona che ti accompagnerà

per tutto il cammino sei tu amico mio, è il tuo corpo.

A questo punto mi sorge spontanea una domanda.

Perché se il nostro corpo è il luogo dove vivremo fino alla fine dei nostri giorni la maggior parte delle persone lo tratta così male? Che senso ha?

Fumano, bevono, mangiano male e talvolta si drogano, non fanno alcun tipo di attività fisica. Insomma alcuni non si

risparmiano proprio nulla.

Lo so capisco che vivere a volte non è semplice con le sfide che la vita ti mette davanti..*ne io, ne tu, nessuno può colpire duro come fa la vita, perciò andando avanti non è importante come colpisci, l'importante è come sai incassare i colpi, e se finisci al tappeto hai la forza di rialzarti.*

Così sei un vincente!!

Scommetto che questa frase la conosci eh ☐

Si, è quello che Rocky dice al figlio nel

film *Rocky Balboa*, e ha ragione.

E così la stragrande maggioranza delle persone affoga i propri dispiaceri in cose che provocano un piacere momentaneo ma che sono la causa di mali ben peggiori.

Ne sono la prova quelle che io ho definito ***le 3 piaghe XXI secolo.***

Vuoi che ti porto qualche dato scientifico a riprova di quanto ti sto dicendo?

Lo stile di vita sempre più sedentario dovuto all'avvento dei mezzi di trasporto, internet e tutte le tecnologie ha fatto sì che il fenomeno dell'obesità sia vertiginosamente aumentato nella comunità europea negli'ultimi 20 anni.

L'Adi (**Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica**) afferma:

“l'obesità è una delle sfide del ventunesimo secolo più difficili per i

paesi europei. Possiamo tranquillamente affermare che in Italia il 50% della popolazione ha un qualche problema con il proprio peso”.

E ha reso noto che entro il 2025 in Italia ci saranno 20 milioni di obesi.

Pazzesco 1 italiano su 3 sarà obeso e non immagino quanti altri milioni in sovrappeso.

Ma il punto non è l'obesità in se ma tutti i problemi a essa collegati come l'ipercolesterolemia, l'aumento di

pressione, il diabete, patologie cardiovascolari che provocano infarti e morte.

E questa è solo una delle 3 *piaghe* che sta distruggendo la vita degli italiani, di cui...fanno parte...migliaia di... imprenditori.. e probabilmente, mi dispiace, anche TU.

“ Ma adesso che te le sto mettendo davanti agl’occhi ti prometto potrai salvarti se continui a leggere quanto ho

da dirti e farai quello che abbiamo già fatto io e decine e decine di miei clienti. “

Devi infatti sapere che le altre 2 piaghe sono:

- La SEDENTARIETA' e tutti i problemi posturali che ne (cervicalgie, scoliosi, ernie al disco, pubalgie, artrosi all'anca, gonalgie tendiniti, ecc..), MAL DI SCHIENA

in primis;

- L'uso spropositato di psico-farmaci.

Devi sapere che oggi l'80% della popolazione europea ha avuto almeno un episodio di mal di schiena nella vita, il mal di schiena è la prima causa di assenteismo dal lavoro.

La vita sedentaria che conduciamo, posture viziate e scorrette, lo stress e l'alimentazione sregolata che abbiamo ha irrimediabilmente creato un terreno fertile per l'espandersi di questa

epidemia e tutti gl'altri problemi di natura posturale, *ed è proprio qui che si trova la soluzione amico mio.*

Presto capirai queste mie parole.

La terza piaga di cui ti parlavo è il consumo crescente di psicofarmaci.

Fino a vent'anni fa le patologie legate al sistema nervoso non rientravano neanche tra le prime 20 mentre oggi sono tra i primi 5 posti e sono in aumento esponenziale.

Secondo l'Aifa, l'Agenzia del Farmaco,

l'acquisto degli antidepressivi in Italia è aumentato dal 2004 del 4,5% all'anno. Per il Censis, che ha messo assieme i dati delle Asl nel periodo 2001-2009, gli aumenti sono stati nell'ordine del 114%. Il Cnr (dato 2011) ha calcolato che usano tranquillanti e ansiolitici 5 milioni di italiani (di cui più di 3 milioni donne), 4 milioni i sonniferi e 2,2 gli antidepressivi. E ancora: uno studio dell'Osmed ha messo gli psicofarmaci al terzo posto tra i farmaci più venduti dopo quelli cardiovascolari e gastrointestinali; secondo

l'Osservatorio europeo sulle Droghe e Tossicodipendenze rappresentano la terza causa di incidenti stradali dopo alcol e cannabis; e un rapporto di Osservasalute del 2009 parlava di un aumento dei consumi di antidepressivi dal 2000 al 2008 addirittura del 310%! E le statistiche non sono aggiornate, e dunque con la crisi che tira è molto probabile che la situazione sia ancora peggiore. L'evoluzione dei prodotti psicofarmaceutici non è andata di pari passo con il miglioramento del quadro, anzi esattamente il contrario. Ergo: non

sono loro la soluzione del problema (lo complicano, semmai).

Da queste cifre emerge come non sia poi così semplice avere questo corretto equilibrio psico-fisico cui accennavamo. Non basta infatti fare attività fisica ogni tanto, mangiare più o meno bene..**SOPRATTUTTO PER TE CHE SEI UN IMPRENDITORE, O STAI CERCANDO DI DIVENTARLO.**

Perché ti stai chiedendo?

Posso farti una domanda?

Quando stai male riesci a produrre come vorresti?

Quando sei stanco, hai mal di testa, mal di schiena o qualsiasi altro dolore riesci a essere al tuo meglio?

Se sei anche tu un essere umano amico mio probabilmente no..*quando manca la salute anche il resto inizia a mancare.*

Ma non vedi che qualità di vita di merda ha la maggior parte delle persone?

Mangia male, non si muove, è sempre di corsa e non dedica mai tempo a se stessa e alla fine?

Alla fine quello che succede è:

1. Ingrassa e finisce per soffrire molto facilmente con problemi di ipertensione (pressione alta), ipercolesterolemia (colesterolo alto)

che facilmente sfocia in sindrome metabolica o diabete;

2. A causa della sedentarietà e a forza di stare sempre al PC si becca un bel mal di schiena e altri dolori ovunque;
3. E' schizzata perché è stressata marcia e gl'altri lo abbandonano.
4. Molte finiscono per scoppiare di infarto, ictus o altre patologie come morbo di Parkinson, Alzheimer, Artrite reumatoide e altre patologie degenerative che molto spesso sfociano nel decesso.

Voglio riportarti un aneddoto che mi ha

fatto rabbrivire quando l'ho sentito:
qualche mese fa ho letto un articolo che
parlava di un libro scritto da Bronnie
Ware, un'infermiera che ha lavorato
molti anni con i moribondi e che ha
avuto quindi un'esperienza diretta con
loro, potendoli ascoltare quando magari
nessun'altro poteva ascoltarli.

Lo sai qual è il rimpianto più grande di
queste persone in punto di morte?

Vorrei aver avuto il coraggio
di vivere la vita come volevo

io, non la vita che gli altri si aspettavano che io vivessi.

E' triste vero?

Rendersi conto sul letto di morte di non aver vissuto la vita dei nostri solo perché non abbiamo avuto il coraggio di superare alcuni ostacoli.

Prova solo a immaginare cosa significherebbe per te andare avanti, avanti e avanti e ritrovarsi tra 10, 20 ,30 anni e accorgersi di non essere riuscito

in quello che credevi perché ti sei ammalato e non hai avuto le energie per superare tutti gli ostacoli che la vita ti ha messo davanti.

Che se non fosse stato per quella maledetta malattia avresti avuto la forza fisica e mentale per vincere.

Come ti sentiresti?

Probabilmente non bene....anzi...uno schifo molto probabilmente.

Ma tu tutto questo lo puoi evitare!!

Tutto questo lo puoi evitare perché tra poco capirai quali sono le medicine (naturali) per sconfiggere queste 3 piaghe e non esserne più contaminato.

Ti darò ago e filo per iniziare a cucire la tua tuta salvavita!

Per essere devi prima diventare

Quante persone conosci che sono continuamente alla ricerca di qualcosa?

Conoscerai sicuramente persone che cercano continuamente la ricchezza economica, la storia d'amore perfetta o il fisico perfetto, giusto?

Ebbene amico mio è giusto cercare ma servono anche le strategie giuste.

La maggior parte delle persone purtroppo non ha le strategie.

Magari ha veramente voglia di raggiungere l'obiettivo e il sogno che ha però la stragrande maggioranza delle persone non ci arriva mai..questa è la dura verità... oppure se ci arriva, ci arriva per un colpo di fortuna e entro poco tempo torna nella medesima condizione di prima.

Vuoi alcuni esempi?

Conosci persone che hanno provato a mettersi a dieta? E magari ce l'hanno pure fatta a perdere quei 10 kg per indossare quell'abito...ma poi appena raggiunto l'obiettivo SBAM....sono di nuove tornate alla situazione di partenza o peggio ancora....

Ma voglio riportarti un dato che ti lascerà a bocca aperta:

lo sapevi che l'80% *delle* persone che vince al superenalotto entro un anno è di nuovo nella condizione di prima e spesso addirittura più povero di prima?

Come mai?

Conosci persone che avevano una storia d'amore da sogno e sembravano in un film poi ad un certo punto SBAM....è finito tutto.

Come mai? Sono sfortunate tutte queste persone che vivono nell'abbondanza, nell'amore, nella ricchezza e nella salute?

Difficile.

Per carità un colpo di sfortuna può

capitare a tutti ma la verità è una sola...
stampati bene in testa la frase che sto
per dirti:

***“ per essere il tipo di
persona che vuoi devi
prima diventare quella
persona.”***

Cosa significa amico mio questa frase?
Significa che sei vuoi diventare ricco
devi prima diventare ricco dentro, devi

pensare come un ricco;

se vuoi diventare un uomo che ama devi prima di tutto amare te stesso;

se vuoi essere un imprenditore di successo devi prima imparare a pensare come un imprenditore di successo.

E se vuoi riuscire a fare e a mantenere tutto quello che hai e stai creando c'è una cosa che non può mancarti:

La salute!!

Parlo di salute psico-fisica, se non hai la forza fisica e la forza mentale sei

fregato!

Che fine hanno fatto Elvis Presley,
Michael Jackson, Whitney Houston?
Hanno raggiunto il successo ma non
sono riusciti a reggerlo perché
evidentemente non erano ancora le
persone di successo che dovevano
essere e così hanno cercato di sopperire
a questa mancanza in altro modo e...
hanno pagato con la vita.

Scusami se sono così duro e parlo senza

pele sulla lingua ma è necessario. *Ci tengo davvero tu capisca quello che ti sto dicendo perché se non hai ancora ottenuto il successo che meriti è perché nessuno te l'ha ancora insegnato. Tu non hai colpe!!*

Una solida salute psico-fisica è quello che serve per migliorare la tua qualità di vita e arrivare dove desideri nella vita.

Ed è proprio a questo che voglio consegnarti: le 4 MEDICINE che mi hanno consentito di raggiungere una

salute mentale e fisica d'acciaio.

Tutto questo parte da un qualcosa di assolutamente contro intuitivo amico mio,...a scuola non ti insegnano a come assumere l'atteggiamento mentale che ti serve, non ti insegnano a risolvere i problemi e le scelte a cui la vita ti mette davanti (al massimo ti schiaffano un problema di matematica)...a scuola non ti insegnano come avere successo nella vita, non ti insegnano a diventare ricco e non ti insegnano a creare la tua azienda e la tua famiglia.

**Quello che ora voglio fare è
condividere questo incredibile segreto
con te.**

Quello che sto per dirti è il frutto
decennale della mia esperienza, prima
come sportivo poi come coach di me
stesso e di tutte quelle persone che ho
avuto l'onore di seguire.

Ora ti faccio tre ultime domande perché
tu capisca a che punto sei della tua vita e
se questo libro può esserti veramente
d'aiuto o è solo una perdita di tempo per
te.

Stai vivendo la vita dei tuoi sogni?

Se no, cosa stai facendo per andare in quella direzione?

Dove ti vedi tra 5, 10, 20 anni?

Se sei già realizzato e vivi una vita di salute, abbondanza, amore e ricchezza allora ti faccio tutti i miei più sinceri complimenti e puoi evitare di leggere ciò che ti dirò.

Chiudi questo libro e continua la strada che stai percorrendo.

Se al contrario sei in una situazione in cui fai fatica a vedere il tuo futuro come lo desideri allora mettiti comodo, metti in silenzioso il cellulare, esci da facebook, allontanati da ogni distrazione e mettiti in una stanza dove nessuno ti può disturbare perché nelle prossime pagine ti consegnerò le 4 MEDICINE che ti consentiranno di migliorare la tua qualità di vita, di essere finalmente libero dalle catene dell'indecisione e andarti a prendere il business, la vita e tutto il successo che meriti.

Prima di proseguire voglio riportarti

*un paio di commenti da parte di alcune
persone che ho potuto seguire:*



Marcello Petrucci, Corporate Sales & Marketing Director

Nonostante la giovanissima età, Mattia è un coach molto serio e professionale, con una grande passione per il suo lavoro. Le sue conoscenze uniscono alle pratiche di allenamento una approfondita conoscenza della fisiologia e dell'anatomia permettendo incredibili risultati in breve tempo. Un mese e mezzo di lavoro con Mattia (10 lezioni e qualche seduta da solo seguendo i suoi consigli) mi ha permesso grandi miglioramenti sulla tonicità muscolare, sulla forza e sulla performance. Dopo le prime 10 lezioni ho appena optato per ulteriori 10. Consigliato a chi ha poco tempo per allenarsi e vuole un coach dagli orari flessibili, serio e competente



Chiara Mengoli **Petsitter professionista presso OPSI**

Mattia è un giovane ragazzo pieno di grinta e voglia di fare. E' anche ambizioso, ma nel senso buono del termine. Sa tramettere carica a chiunque si alleni con lui, dovunque ci si trovi. Ha sempre un gran sorriso e, nonostante tutte le sue competenze, è rimasto il "bel ragazzo della porta accanto", umile, discreto, disponibile e molto molto molto preparato!
Bravo Mattia! Ci vediamo... alla prossima seduta di allenamento! ;-)



Liliana Moscato **Lighting Consulting presso AREAs.r.l.**
- TARGETTI, LOUISPULSEN, ESEDRA, PHILIPS
LIGHTING, MARECO, ALBUM, ANTONANGELI.

Mattia è stato il mio primo maestro di crosstraining. Giovane ma preciso, attento, molto affidabile e professionale. Mi sono trovata benissimo. E' molto competente e attento alla correttezza del movimento, sempre pronto a darti consigli utili ed efficaci.



Chi sono?



Sono Mattia Babetto, ragazzo di 26 anni, laureato in Scienze Motorie presso la facoltà di Ferrara, specializzato in

riequilibrio posturale e allenamento funzionale, in particolar modo in Calisthenics (ovvero l'allenamento a corpo libero), di cui sono istruttore a livello nazionale riconosciuto dal CONI (principale ente di promozione dello sport in Italia).

Ma perché mi occupo di questo?

Perché mi occupo del benessere e aiuto gli altri a raggiungerlo?

Devi sapere amico mio che io vengo dal mondo dello sport, quando ero

adolescente ero un calciatore. Amavo letteralmente questo sport, ad ogni occasione buona prendevo il mio pallone e mi mettevo a giocare da solo o cercavo di raccattare i miei amici e organizzare una bella partita. Non c'era cosa che mi rendeva più felice che poter correre con la palla al piede.

Nonostante all'inizio non fossi un fenomeno, le ore, i giorni, i mesi e gli anni che passai ad allenarmi e a esercitarmi duramente diedero i loro frutti...nel giro di poco tempo ero diventato il giocatore più ricercato e

seguito del mio paese e di tutta la zona in cui abitavo.

Finalmente il mio sogno si stava realizzando.

Sognavo infatti di diventare il più bravo calciatore della mia zona, prima, e della regione Emilia-Romagna, poi.

Tutto si stava avverando quando un giorno, all'età di 16 anni, durante una normalissima partita sentii una fitta lancinante alla schiena.

Fui costretto a fermarmi perché il dolore

era davvero forte ma sapevo che i calciatori ogni tanto soffrivano di questo problema, per cui non ci diedi peso.

Nei giorni successivi ogni volta che giocavo il dolore continuava a ripresentarsi...sempre più intenso e sempre più esteso, addirittura non riuscivo a reggermi in piedi quando esso sopraggiungeva.

Su consiglio dei miei genitori fui sottoposto a numerose visite, anche da bravi specialisti, ma niente...tutti mi dicevano che il mio problema era

semplicemente legato alla crescita e che in poco tempo si sarebbe risolto da solo.

Bene e cosa successe? Credi che tutto si sia risolto come mi dissero?

Niente affatto.

Le cose andarono sempre peggio, il dolore si presentava sempre più precocemente dal momento in cui iniziavo a giocare...

Nel giro di un mese fui costretto a smettere di giocare, ad appendere le scarpe al chiodo....ero definitivamente

fuori dal gioco.

Psicologicamente ero a pezzi..tutto ciò che amavo era sparito nel giro di un mese...tutto il tempo che avevo sacrificato per allenarmi e migliorare sembrava esser stato inutile...il sogno che stavo inseguendo e realizzando all'improvviso era svanito, perso, andato in polvere.

Nei mesi successivi il dolore alla schiena che avevo non mi permetteva più di fare alcuno sforzo che non fosse stare seduto al computer o sulla

poltrona. Non facevo più alcun tipo di movimento, e per noia e frustrazione mangiavo un sacco e pure male; la conseguenza puoi ben immaginarla: ero ingrassato.

Che dire mi ritrovavo proprio in una bella situazione: mal di schiena, grasso e con il morale sotto ai piedi.

Io che ero tanto sportivo, che amavo correre, muovermi, tenermi in forma... adesso ero diventato l'antisport in persona, sedentario, grasso, con la voglia di fare di un bradipo.

Passai quasi 2 anni in questo stato, furono due anni di merda (scusa il termine ma rende bene l'idea)...poi a un certo punto mi dissi che dovevo rialzarmi, non potevo continuare a buttare gli anni migliori della mia vita.

Nell'estate dei miei 18 anni decisi allora di iscrivermi in palestra per rimettermi un po' in forma, un anno dopo circa m'iscrissi alla facoltà di Scienze Motorie a Ferrara; nonostante il mio sogno da sportivo fosse sfumato non avevo però perso la passione per il

benessere, la passione e la determinazione nel lavorare duro per le mie idee.

Passai i successivi 7-8 anni a studiare, applicare, fallire, correggere e riapplicare come mai avevo fatto in vita mia. Fino ad oggi non mi sono mai fermato e tuttora continuo questo percorso. Sono stati anni ricchi di avvenimenti, incontri con persone, insuccessi e successi...anni davvero intensi.

Ho conosciuto e appreso dai migliori

personal trainer, coach e formatori italiani e americani, ho investito tempo e denaro ma oggi...be oggi posso dirti che il mal di schiena di cui ho sofferto per anni è ormai un brutto ricordo.

Oggi sono un Wellness Business Coach, un Coach del benessere a 360°, laureato in Scienze Motorie e specializzato in riequilibrio posturale e allenamento funzionale, in particolar modo Calisthenics (allenamento a corpo libero come ti dicevo) e da quest'ultimo ho creato un metodo d'allenamento nuovo:

il Calisthenics Postural Method™.

Ora sai perché mi occupo di benessere e aiuto le persone, in particolare imprenditori, direttori, manager, insomma persone che necessitano inconfutabilmente di una forte salute psico-fisica per poter guidare al meglio il proprio team di collaboratori e affrontare al meglio tutte le pressioni e le sfide con cui quotidianamente hanno a che fare.

Ma perché ho scelto proprio questa

nicchia di mercato? Perché ho scelto di dedicarmi in particolar modo a loro e a te se fai parte di questo gruppo?

Be, è abbastanza semplice il motivo.

Come puoi guidare e entusiasmare gli altri se non sei al top del benessere?

Come puoi trasmettere agli altri entusiasmo, passione ed energia se tu stesso ne sei carente?

Ora voglio andarti a far vedere, elencare e far toccare quelli che sono Le 4 MEDICINE che ti consentiranno di non

essere distrutto, disintegrato e ridotto in ginocchio dalle 3 piaghe, ma al contrario di migliorare di avere una qualità di vita straordinaria e rendere impossibile agli altri resistere all'energia che emani.

P.S. per qualsiasi dubbio non esitare a contattarmi alla mia e-mail coachmattiababetto@gmail.com oppure puoi accedere al mio [Canale YouTube](#) dove troverai tanti video su allenamento, esercizi e loro esecuzione; tanti altri consigli e rimanere sempre aggiornato su tutto ciò che concerne allenamento, alimentazione, postura, e molto altro.. li

trovi anche sulla mia pagina ufficiale
[Facebook](#), [Linkedin](#) e sul mio
nuovissimo sito internet
www.mattiababetto.com

PARTE 1

Le 4 MEDICINE: i rimedi contro il marcio.

Queste 4 medicine non le ho fabbricate io ma come ti dicevo sono il frutto della mia esperienza decennale, sono ciò che di più naturale possa esistere.

Questi 4 rimedi mi hanno consentito di

risolvere prima i miei problemi personali fisici e di insicurezza nel prendere decisioni anche importanti poi di seguire al meglio decine e decine di clienti che avevano i sempre i soliti problemi che la vita di oggi ci da:

- × *essere sempre di corsa e quindi avere poco tempo per organizzarsi un piano alimentare abbastanza regolare;*

- × *Non avere tempo per allenarsi e recarsi nei luoghi dove fare attività fisica;*

- × *Posture viziate causate e uno stile di vita malsano;*
- × *Stanchezza e stress dati dalle numerose ore di lavoro e dai problemi che la vita ti sbatte in faccia.*

Questi sono i 4 macro problemi che ho riscontrato nell'assoluta maggioranza delle persone che ho seguito in questi anni.

Dall'analisi di questi problemi ho generato le soluzioni e le 4 chiavi del mio metodo di lavoro:

- ✓ POSTURA
- ✓ ATTEGGIAMENTO MENTALE
- ✓ ATTIVITA' FISICA
- ✓ ALIMENTAZIONE

Ora andiamo ad analizzare, vedere, toccare da vicino ognuno di questi 4 fondamenti.

1. 1° e 2° MEDICINA: Postura & Atteggiamento mentale

Come ti dicevo sopra quello che sto per dirti amico mio è molto contro intuitivo per cui se veramente ci tieni a fare il primo passo verso la tua libertà e verso il tuo completo benessere psico-fisico metti in silenzioso il telefono, chiudi

facebook e qualunque altro social, mettiti in una stanza dove nessuno ti possa disturbare e concentrati...*apri bene gl'occhi, leggi attentamente e soprattutto vivi e sperimenta quello che sto per dirti perché ti garantisco che è di una potenza spaventosa.*

Sei pronto?

Ok devi sapere che la cosa in assoluto più potente al mondo per riuscire a condizionare come desideri in modo positivo il tuo atteggiamento mentale è

la tua **POSTURA**.

No non è la solita cagata se stai pensando questo.

Insomma vuoi liberarti definitivamente da quelle cavolo di catene che ti attanagliano?

Vuoi essere finalmente libero e avere l'atteggiamento giusto per andarti a prendere il business, la vita e il successo che meriti?

La tua risposta lo so che è sì però se continui ad avere questo atteggiamento

appena senti qualcosa di diverso da quanto conosci non ci riuscirai mai.....

“è follia pura pensare di ottenere risultati diversi facendo sempre le stesse cose”

Cambiare è difficile lo so, l'uomo poi è l'essere più restio al cambiamento che esiste al mondo, se continui a prendere colpi a destra e sinistra rischi veramente di non rialzarti più...e dover rinunciare

al business che sogni, la libertà di fare quello che vuoi vivendo la vita che hai sempre desiderato credo che per te sia meglio la morte!!

Per cui ascoltami e ti prometto che il tuo tempo sarà ampiamente ripagato.

Iniziamo col definire questi 2 termini: *la Postura è semplicemente la posizione che il nostro corpo assume nello spazio mentre l'atteggiamento mentale non è nient'altro che la qualità dei nostri pensieri che,*

influenzerà le nostre azioni e quindi i nostri risultati.



La *postura* è la nostra posizione nello spazio.

Risultato

Azione



Atteggiamento Mentale

Ora tieniti bene a mente quello che sto per dirti:

la nostra postura influisce sia nella comunicazione con gl'altri sia a come noi comunichiamo con noi stessi.

Per capire il significato di questa frase e darti quindi la chiave per riuscire a:

- Influenzare e farti seguire da chi ritieni importante nel business e nell'amore
- Accrescere la tua autostima

È necessario che partiamo dalla
COMUNICAZIONE.

Come ben saprai la *comunicazione* è una scienza ben assodata ormai (e per comunicazione non intendo il semplice parlare bla bla bla ma intendo: un mittente -io o tu- che vuole far arrivare il suo messaggio -parole, video, immagini- al proprio interlocutore per fargli compiere un'azione precisa) e quello che sto per dirti lo puoi trovare su qualsiasi manuale o in internet.

La nostra comunicazione si compone essenzialmente di 3 parti:

- Verbale
- Paraverbale
- Non verbale

Ognuna di queste parti ha un peso ben specifico nell'influenzare il

messaggio che io intendo trasmettere. E sai quanto?

La parte verbale (che sono semplicemente le parole che noi

diciamo) hanno un peso di un misero **7%**.

La parta paraverbale (che è il modo con cui noi veicoliamo le parole ovvero la nostra voce: il tono, il timbro, il ritmo, il volume, la velocità) ha un peso del **38%**.

38 + 7 quanto fa?

Esatto 45.

Il restante è tutto della parte non verbale

ovvero il linguaggio del corpo, la postura, i gesti. E sai quant'è?

55%

Eh si signore 55%.

Ma ti rendi conto dell'immenso potere del tuo corpo?

Ti rendi conto che lui da solo determina già in partenza il successo o il fallimento della tua comunicazione (tranne se parli per telefono ovviamente)?

Ora capisci perché recluto la Postura una delle 4 “Medicine” per migliorare la tua qualità di vita?

Vale la pena che ti prendi cura del tuo corpo e che lo tieni in forma?

[Apro e chiudo una piccola parentesi che però non intendo affrontare in questo E-book: la Postura è un fattore determinante il dimagrimento.]

Ma non è finita qua amico mio perché come ti dicevo per comunicazione

intendiamo il comunicare sia con gl'altri che noi stessi: la tua postura è essenziale anche nel determinare la qualità dei tuoi pensieri.

Se non mi credi ti faccio subito fare un esercizio per farti vedere e toccare con mano la potenza di quanto sto dicendo.

Esercizio: mettiti in piedi e ora afflosciati in avanti e guarda in basso, braccia chiuse in avanti, fai il broncio triste (come in figura qua sotto).....



A cosa stai pensando?

Cose belle o cose brutte?

Pensieri belli, felici e di successo o a cose brutte, spiacevoli e di insuccesso?

Ok, rimani così per una trentina di secondi ...

.....poi prova a cambiare postura:

mettiti dritto, schiena dritta, petto in fuori, spalle aperte e guarda dritto davanti a te con un pizzico di sorriso (guarda figura sotto).



E adesso a cosa pensi?

Cose belle o cose brutte?

Pensieri belli, felici e di successo o cose brutte, spiacevoli e di insuccesso?

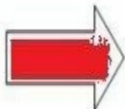
.....

Molto bene con questo semplicissimo esercizio ti sei reso conto della potenza della postura, della potenza che hai il tuo corpo sulla qualità dei tuoi pensieri!

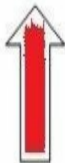
Essa determina i tuoi livelli di autostima, influenza ciò che tu pensi di te stesso e quello che sei in grado di fare e ottenere.

Voglio riproporti lo schema di prima unendo le due cose Postura e Atteggiamento Mentale:

Postura



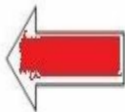
Att. Mentale



Risultati



Azioni



Ricapitolando:

1. La tua Postura determina in primis il tuo atteggiamento mentale (positivo o negativo) e in secundis influenza per il 55% la comunicazione e l'influenza che hai sulle persone intorno a te;
2. Il tuo atteggiamento mentale, positivo o negativo, determina la qualità e la potenza delle tue azioni;

3. La qualità delle tue azioni determina la qualità dei tuoi risultati, positivi o negativi;
4. La qualità dei tuoi risultati ti fa essere felice o meno perché e di conseguenza influisce sulla tua postura e tutto il ciclo ricomincia.

Se segui alla lettera e ripeti costantemente questo schema significa avrai sempre successo nella vita?

Assolutamente no, però come tu sai

bene il ripetere costantemente una cosa ti fa diventare sempre più bravo. Una giornata storta può capitare perché non siamo fredde macchine ma, il mettere in atto queste cose determinerà alla lunga il tuo successo nella vita, il tuo successo nel business.

Forse sei ancora un po' scettico, ci sta...l'invito che ti faccio e di provare..vedrai tu stesso i risultati e..sai qual è la tua fortuna?
Lo vuoi davvero sapere?

La maggior parte delle persone, circa il 90-95% ignora tutte le cose che ti ho appena detto. Anche se buona parte delle informazioni le può trovare sui libri o su internet per poi metterle in pratica non lo fa.

Prova una o due volte e appena vede che non riesce si abbatte e trova scuse del tipo “questa cosa non funziona” o “non sono adatto”.

Tu amico mio sei molto diverso.

Come lo so?

Lo so perché altrimenti non saresti

arrivato fino a qui.

Il tuo desiderio di avere successo e realizzare le tue idee è troppo grande per essere represso.

Ed è giusto.

Ora conosci tutti gli strumenti che ti possono veramente portare dove vuoi.

Ma conoscere non basta..bisogna applicare..e sono sicuro lo farai..tanta determinazione e voglia di vincere merita solo una cosa:

VINCERE!

2. 3° MEDICINA: Attività fisica

Ora passiamo in rassegna la terza, ovvero l'attività fisica.

Devi sapere amico mio che cambiare la propria postura a comando non ti basta, e non è nemmeno semplice se parti da una condizione posturale svantaggiosa.

Ma anche qua c'è la soluzione e ti dirò una cosa mooolto interessante.

Lo sapevi che le persone che hanno più successo al mondo fanno costantemente attività fisica?

Hei no non me lo sono inventato io, è riportato nel libro *La mente milionaria* di Thomas J. Stanley che, dopo anni di studi approfonditi sui milionari americani attraverso sondaggi, interviste, elaborazione di dati statistici, descrive in modo dettagliato queste persone, il loro modo di pensare e il loro stile di vita in cui emerge che la

maggior parte di loro fa attività fisica costante.

Ora forse ti starai chiedendo: ma che caspita c'entra l'attività fisica con il successo e la ricchezza?

Domanda più che lecita che chiunque si farebbe.

Da sportivo ti posso dire che in qualsiasi sport i risultati arrivano dopo ore e ore di duro lavoro su se stessi; per riuscire a mantenere e poi migliorare le

performance, per riuscire ad eseguire sempre meglio quella skills è necessario allenarsi e stare lì con la testa anche quando sei stanco e non ne puoi più... perché è lì che si nasconde la soluzione per passare al livello successivo.

Sono le ultime 2/3/4 ripetizioni che fanno crescere il muscolo, sono gl'ultimi 100/200 metri in volata quando non ce la fai più a farti abbattere quel record, sono quei 5/10 secondi in più nel mantenere la skills che ti fanno imparare la successiva...

sono le difficoltà che rafforzano la mente e quindi la tua forza di volontà.

Lo sport, l'attività fisica costante è il miglior mezzo per allenare la propria determinazione e la proprio forza di volontà..perché sai bene amico mio che in questo mondo i risultati importanti uno se li deve guadagnare, deve saper resistere anche quando sembra non ci sia alcuna via d'uscita perché è in quel momento che cresce e diventa più forte.

E tu lo sai bene!

Nel business questo vale più che in ogni altro campo..là fuori sono tutti pronti a farti le scarpe e a metterti sotto, c'è chi non vede l'ora di vederti fallire.

Vuoi questo?

Vuoi rinunciare al tuo business, alla tua idea in cui hai visto una concreta via per arricchirti e avere successo?

Vuoi tornare a fare qualche lavoretto da dipendente part-time e accontentarti di qualche centinaia di euro al mese rinunciando a vivere in grande come sogni di fare?

Se stai leggendo queste righe che ho scritto per te non credo proprio amico mio..al contrario credo che tu voglia avere successo nella tua vita, credo che tu voglia far vedere a tutti di che pasta sei fatto e zittire tutte quelle persone che ti dicevano che non si poteva fare e che la tua idea era forse sì bella ma impossibile.

Ho ragione o no?

Il mezzo più potente che hai per allenare

la tua determinazione e per affrontare e vincere ogni sfida è fare costantemente attività fisica.

Oltre a mantenerti esteticamente bello e attraente fisicamente avrà un effetto spaventoso sulla tua mente e il tuo modo di pensare.

2.1. Calisthenics VS Body Building

Lo so che se non sei abituato all'inizio forse sarà un po' dura prendere l'abitudine. Come quando hai imparato a guidare e ad occuparti di quella cosa in cui all'inizio non riuscivi molto, ricordi?

però poi c'è l'hai messa tutta per dimostrare a chi ti derideva che si sbagliava e soprattutto per dimostrare a te stesso che tu SEI IN GRADO DI

IMPARARE QUALSIASI COSA..

E questa volta sarà lo stesso!

All'inizio dovrai prenderci la mano, instillare questa sana e potentissima abitudine, ma sono sicuro non avrai problemi nel farlo perché conosco la tua forza di volontà e determinazione nell'imparare qualcosa che sai che ti aiuterà tantissimo ad arrivare alla tua meta.

Sei pronto a seguirmi?

Ora ti spiegherò quali sono le

caratteristiche vincenti che dovrà avere il tuo allenamento e soprattutto come farlo senza dover togliere il tuo prezioso tempo alla tua attività.

Ok ci siamo.

Come ti dicevo ti serve un modo di allenarti che non ti tolga tempo dal dedicarti alla tua amata attività, giusto?

Per chi infatti ha uno spirito da imprenditore come te non c'è cosa più frustrante che dover togliere tempo alla propria attività. Se non sei un imprenditore ma un'altra figura come un direttore o un manager, che quindi si occupa di guidare un team, disperdere il proprio tempo nel fare cose superflue

non è per niente allettante. *Tu sai bene quanto sia fondamentale ottenere il massimo con il minimo sforzo perché le energie ti servono, sono preziose.*

La prima cosa che devi sapere è che fondamentalmente esistono 2 modi per allenarsi: il Body Building (BB) e il Calisthenics (Cls).

Il BB, come forse saprai, non è nient'altro che il culturismo, allenarsi con bilancieri, manubri e macchinari con il fine di migliorare la propria forma

fisica: aumentare la massa muscolare (di petto, dorso, addominali, gambe, ecc..) e diminuire la massa grassa (la ciccia).

Chi si allena in questo modo solitamente ha bisogno di recarsi in palestra per usufruire degli strumenti che ho sopra elencato (bilancieri, manubri, macchinari) per poter allenarsi;

Deve spostarsi lui, pagare un abbonamento e fare la fila agli attrezzi che deve condividere con gl'altri utenti della palestra.

Il tempo medio che si perde tra il tutto è

circa 2 ore (quando va bene...perché se trovi chi va in palestra per chiacchierare come se fosse al bar e ruba gl'attrezzi a chi volenteroso vuole allenarsi e sbrigarsi perché non ha tutta la giornata da perdere è anche mooolto peggio; oppure ti spazientisci e mandi tutto e tutti a quel paese e te ne vai. Hai perso comunque un sacco di tempo perché non hai concluso).

Il Calisthenics (chiamato anche Street Workout) non è nient'altro che l'allenamento a corpo libero. Tanto per

intenderci hai presente la ginnastica artistica?

Gl'esercizi a terra, agli anelli, alle sbarre?

Gl'esercizi che vedi dai ginnasti (medaglia d'oro Atlanta 1996 Yuri Chechi? Ti dice qualcosa?) sono solamente la punta dell'iceberg della ginnastica, dietro ci sta tutto un lavoro di base fatto di fondamentali semplici e che vanno via via a diventare più difficili.

Ehi non ti spaventare!

Lo so che forse starai pensando che quelle sono cose difficili, che tu non sei uno sportivo, ecc...

Rifletti un secondo, ti ricordi cosa dicevamo prima?

Si esatto, **TU SEI IN GRADO DI IMPARARE QUALSIASI COSA.**

L'hai scordato?

Quante volte hai dimostrato agli altri che si sbagliavano su di te?

Quante volte hai dimostrato agli scettici che tu potevi farlo?

E quante volte hai dimostrato a te stesso di cosa sei capace quando ne vale la pena?

Ora ti chiedo una cosa...se ne valesse la pena saresti disposto a imparare ad allenarti in stile Calisthenics?

Se ti faccio vedere e provare a costo zero i benefici lo farai?

Prima di elencarti i benefici voglio che tu abbia chiaro i problemi che andrai a risolvere.

Come dicevamo sopra, infatti, chi ama il suo lavoro come te odia perdere e togliere tempo alla sua attività; se lo fa è perché quella cosa per cui toglie tempo alla propria attività è perché gliene da un grosso guadagno, giusto?

Ok, in qualità di allenatore Nazionale di Calisthenics ti dico:

✓ Potrai allenarti direttamente a casa tua, al parco o in ufficio, dove sei insomma più comodo,

risparmierai un sacco di tempo
perché non dovrai andare in palestra
e fare la fila agli attrezzi;
RISPARMIERAI UN SACCO DI
TEMPO!

Quanto?

Un allenamento ti porterà via solo 30
minuti, minimo risparmi un'ora e
mezza.

✓ Non dovrai spendere soldi in
abbonamenti e in alcun attrezzo in

quanto hai già tutto quello che ti serve (il tuo corpo) e qualche eventuale attrezzo (che ti dirò come crearlo con due sedie, manico di scopa e pacchi d'acqua).

RISPARMIERAI SOLDI che potrai quindi investire nella tua attività.

✓ Potrai decidere tu quando allenarti e con che ritmi senza dover fare i comodi dell'istruttore in palestra che guarda il culo della ragazza sul tapis roulant di fianco a te e sentire le chiacchiere da bar

degl'altri utenti che si bevono il caffè
sulla panca piana. RISPARMIERAI
TEMPO E INCAZZATURE VARIE.

Che ne dici vale la pena almeno provare
per una settimana ?

E dico provare seriamente,
impegnandoti come solo tu sai fare.Te lo
dico già, se vuoi provare tanto per
fare, allora stop!!

Prendi questo libro, mettilo da parte e
guardati un film così magari ti rilassi;
ci sarà qualcun altro che si allenerà e

porterà a casa i risultati.

*Nessun risultato importante arriva
senza impegnarsi e lavorare duro.*

Ma questo tu lo sai bene!!

Sai bene che ogni cosa che hai e a cui
tieni è il frutto del tuo duro lavoro e te la
sei meritatamente guadagnata mettendo a
tacere gli scettici.

Qua è uguale!!

Se ti impegni ti garantisco che avrai i
risultati.

Non mi credi? Pensi siano cavolate?

Scrivimi.

Scrivimi al mio indirizzo e-mail
coachmattiababetto@gmail.com

e sarò felice di chiarirti ogni dubbio e darti subito la prova che il tutto funziona.

2.2 Calisthenics

Postural MethodTM

Come ti ho detto il Calisthenics non è nient'altro che l'allenamento a corpo libero e risulta difficile dare un inquadramento ben preciso al calisthenics sia per le strette relazioni che esso ha con diverse discipline come la ginnastica artistica, il circo acrobatico e il mondo del fitness, sia per la specializzazione sul quale il singolo praticante di calisthenics decide di soffermarsi, siano essi lavori di forza, equilibrio, resistenza o di acrobatica.

Il Calisthenics è senza ombra di dubbio la miglior forma d'allenamento che io ho approcciato in questi anni, tuttavia mi sono reso conto che non apportava una soluzione concreta alle 3 piaghe che ho menzionato all'inizio del libro che oggi stanno letteralmente avvelenando gli imprenditori e le alte figure professionali:

- 1. Problemi di natura posturale (lombagie, sciatalgie, cervicalgie, ernie, e tutti i dolori osteo-muscolo-articolari) dovuto alle numerose ore di lavoro, posture viziate, cattiva alimentazione e stress);**
- 2. Problemi di natura psichica a**

causa del forte stress dovuto ai numerosi problemi e alle numerose ore di lavoro e che quindi inducono a far uso di farmaci per riuscire a tamponare tutto;

- 3. Problemi di sovrappeso e di obesità e a tutti i rischi cardiovascolari (ipercolesterolemia, ipertensione, infarti) ad essi associati.**

In questi ultimi 2 anni ho provato e sperimentato e alla fine ce l'ho fatta.

Ho creato un metodo di lavoro che

soddisfa le esigenze di lavoro sopra menzionate:

il Calisthenics Postural Method™ (CPM™), un modo di allenarsi che:

✓ da una soluzione concreta ai 3 problemi, alle 3 piaghe che stanno letteralmente ammazzando la società odierna;

✓ non richiede l'utilizzo di alcun attrezzo, eventualmente un manico di scopa e qualche rialzo per il bacino;

✓ può essere praticato ovunque;

✓ ha un perfetto equilibrio tra i benefici posturali e puramente estetici;

✓ richiede sedute brevi di 20/25 minuti.

Alcune esercitazioni avanzate prevedono l'utilizzo anche del TRX, fitball e altri supporti instabili ma per il momento questo non ti interessa.

Tutto quello che devi sapere sul CPM
ora lo sai.

3. 4° MEDICINA: Alimentazione

Ora passiamo in rassegna l'ultima chiave per liberarti definitivamente dalle catene che ti porterà a essere libero e a conquistare il completo benessere psico-fisico che ti serve.

“Noi siamo ciò che mangiamo”

Mamma mia quanto è vera questa frase.

La benzina che noi mettiamo all'interno di una macchina determina quale sarà la performance di quella macchina, è vero sì o no?

Facciamo subito un esempio concreto: se la tua macchina come carburante utilizza benzina ma tu gli metti il gasolio che succede? O se fai l'opposto? Al posto del diesel ci metti la benzina?

Con tutta probabilità il motore non funzionerà bene, avrà problemi e dopo

un po' probabilmente ti lascerà a piedi.

E lo stesso vale per il tuo corpo!

Se mangi male, cibi molto calorici ma con poche sostanze nutritive, come hamburger, patatine, cibi grassi e fritti oppure non mangi salti i pasti perché sei troppo preso da quello che stai facendo, succederà lo stesso. Ti ritroverai presto a piedi senza energie.

Quello che noi mangiamo, oltre a determinare il nostro stato energetico

influisce notevolmente sulla nostra postura.

Ad esempio poche persone sanno che molti mal di schiena non sono di origine strutturale o condizionati da eventi esterni (traumi, posizioni scorrette, fratture) ma sono di origine viscerale (dipendono cioè dallo stato di salute degli'organi interni del nostro corpo).

Un intestino infiammato o altri disturbi intestinali possono dare vita a potenti lumbalgie (problematiche con relazione

contente-contenuto).

Vuoi essere ridotto a gattoni perché stai mangiando male?

Sinceramente credo tu abbia ben altri problemi a cui pensare.

La soluzione per evitare tutto questo è abbastanza semplice: evita gli alimenti che ti inducono fasti gastro-intestinali.

Puoi fare una visita medica e i test allergici per capire quali alimenti ti

causano irritazione e, molto più semplice e immediato è seguire alcune strategie alimentari che, oltre a risolvere questo problema, ti consentiranno:

- a) di avere un'incredibile stato energetico
- b) di smaltire i chili di troppo

Il punto a) è veramente importantissimo:

Come fai a trasmettere forza, energia, entusiasmo alle persone intorno a te perché ti seguano se nemmeno tu ne hai?

E ai tuoi familiari, alla tua fidanzata, figli se ne hai?

Cosa dici che sei troppo stanco per divertirti e passare tempo con loro?

Vuoi sentirti dire “eh vedi avevo ragione io” da chi ha sempre reputato da sognatore le tue idee?

Cavolo rischi di ritrovarti senza neanche accorgertene sull’orlo del fallimento: a fallire la tua azienda, il tuo business e a fallire personalmente con le persone che

ami..ma soprattutto a fallire con te stesso.

Vuoi ritrovarti così? Vuoi ritrovarti a rinunciare ai tuoi sogni e alle tue idee per fare una vita da operaio dipendente che avevi promesso a te stesso che non avresti mai più fatto perché ci sei già passato e sai cosa significa essere trattato come uno schiavo per 1000 euro al mese?

Scusami se sono così duro, se lo sono è perché so quanto desideri avere il meglio dalla vita e non ti accontenti

della mediocrità che c'è la fuori se no non saresti qua a leggere quanto ho da dirti.

Ok ora torniamo a noi, le strategie che ho personalmente testato su me stesso e decine e decine di persone che ho seguito sono:

- Mangiare cibi altamente nutrienti e veloci, soprattutto negli spuntini;
- Utilizzare integratori alimentari esclusivi (dell'argomento integrazione parleremo tra poco);

Alla fine di questa prima parte teorica ho preparato per te anche 9 linee guida che ti permetteranno di ripulire il tuo corpo e perdere un paio di chili in eccesso nel corso del prossimo mese.

Prima però continua a leggere quanto ho da dirti e mostra attenzione...ok?

3.1 Integrazione alimentare

Per quanto concerne l'argomento integrazione alimentare c'è molta confusione in giro, ognuno dice la sua a seconda della scuola di pensiero che sposa.

Quello che sto per dirti è il frutto di numerosi studi, esperimenti e mia personale esperienza in questi anni che mi hanno portato a vedere, pensare e abbracciare questo pensiero.

Ho provato dapprima a non integrare e a vivere ed essere fisicamente al top con la sola alimentazione, con solo i cibi che mangiavo: ho provato la dieta metabolica, a zona, dissociata...ho fatto mille esperimenti di mio e quella che mi ha dato i migliori risultati in termini estetici e di energia mentale è stata la dieta a zona del biochimico americano Barry Sears, secondo cui equilibrando i tre macronutrienti del corpo (carboidrati, grassi e proteine) si può raggiungere un equilibrio psico-fisico

ottimale.

Ti confermo che è proprio così, mangiando in questo modo nel giro di solo un mese e mezzo ho raggiunto risultati straordinari che mai avrei pensato:

una qualità muscolare impressionante ma soprattutto un livello di attenzione ed energia che mai avevo avuto.

Tutto questo è bellissimo ma purtroppo ha un piccolo inconveniente...

Organizzare tutti i pasti negli orari e le quantità giuste purtroppo è possibile solo se si ha il tempo di farlo. Sono riuscito ad applicare questa dieta per soli 2 anni quando ancora ero studente.

Quando si entra nel mondo del lavoro è tutta un'altra storia, tra un impegno e l'altro, gli spostamenti, gli imprevisti è praticamente impossibile riuscire a organizzare sempre tutti i pasti e agli orari stabiliti. Questo è il grosso problema che ho riscontrato...in ogni caso i principi guida della dieta a zona

sono formidabili e tutt'ora li seguo e, te li consiglio caldamente (in questa pagina trovi le linee guida veramente fatti bene: [GUIDA DIETA A ZONA](#))

Successivamente ho sperimentato varie marche di integratori (Named, Prozis, My protein, VitaminCenter e mooolte altre) e diversi tipi di integratori e devo dirti che la marca migliore e che tuttora utilizzo per me e consiglio ai miei clienti è Nutrilite.

Nutrilite è il marchio numero 1 al mondo

in grado di offrire un'esauriente gamma di prodotti per la nutrizione e il benessere tra cui vitamine e minerali, antiossidanti, integratori a base di erbe, integratori per sportivi e sostitutivi dei pasti.

Il fondatore, il dott. Carl Rehnborg, si è ispirato alle sue esperienze in Estremo Oriente.

Ok non voglio portarti per forza a pensarla come me ma voglio almeno farti capire il motivo della mia scelta in

modo che tu abbia gli elementi necessari per fare le tue.

Se ti informi un po' in giro sentirai diverse persone che sono contro l'uso di integratori perché secondo loro tutto ciò di cui abbiamo bisogno lo troviamo all'interno del cibo che ingeriamo.

Ed è vero.

Io stesso fino a qualche anno fa ero contro l'integrazione e sostenevo quanto detto sopra.

Se hai molto tempo libero va tutto benissimo perché come ti dicevo sopra preparare e mangiare perfettamente tutti i cibi per assumere i giusti nutrienti richiede tempo.

Ma se al contrario sei una persona molto impegnata, che si dedica al suo lavoro, manda avanti la propria azienda e ama il proprio business allora forse di tempo libero per preparare tutti i pasti e s padellare non ne hai molto.

Se hai scelto di essere un imprenditore significa che ami il tuo lavoro e come tale ti ci dedichi a pieno perché vuoi essere sempre al Top, o sbaglio?

non hai “tempo da perdere” a fare il piccolo cuoco della situazione.

Hai però bisogno di essere sempre al tuo meglio per motivare e guidare il tuo team di collaboratori e venditori nella giusta direzione.

Sei tra questi?

Hai fatto la nobile scelta di guidare e ispirare gl'altri?

Se anche tu sei tra questi allora non ti puoi permettere di non essere al tuo meglio amico mio.

Hai assolutamente bisogno di mangiare i migliori cibi e avere i migliori integratori. Tu sei una persona di qualità, che ama la qualità e che merita la qualità.

Per avere maggiori informazioni sul tema alimentazione e se vuoi veramente

sapere come essere sempre energico,
motivante ed entusiasmante allora puoi
scrivermi alla mia e-mail personale
coachmattiababetto@gmail.com dove
sarò felice di risponderti io
direttamente...ma scrivimi solo se
veramente vuoi arrivare al meglio in
caso contrario ti chiedo per favore di
lasciare spazio a chi veramente desidera
arrivarci.

PARTE 2

1. Sei un velocista o un maratoneta?

“Mattia ma che stai a dire?”

Si lo so amico mio che adesso non capisci cosa voglio dire ma ti garantisco che tra poco ti illuminerai”

Ho scelto questo esempio perché ho avuto modo di testare quanto è efficace per far capire in un lampo alcuni concetti fondamentali.

Con l'esempio che ti sto per fare potrai capire tu stesso chi sei, se vuoi essere un velocista o un maratoneta.

Ma cos'è che differenzia il primo dal secondo?

Cosa c'entra la corsa con quello che stiamo dicendo?



MARATONETA

VS



VELOCISTA

Ovviamente sono due estremi ma l'esempio è per farti capire che il maratoneta fa prevalentemente un'attività di tipo aerobico prolungata nel tempo, e quindi allenamenti prevalentemente con serie e ripetute molto lunghe e, il risultato è un fisico magro ed esile senza troppi muscoli, mentre il velocista fa un'attività che è l'opposto, con sforzi brevi e intensi ripetuti più volte e spesso si avvale dell'utilizzo di esercizi della pesistica e a corpo libero, ed il risultato è un fisico scolpito e ben proporzionato.

Il VELOCISTA è l'immagine della forza, della potenza mentre il MARATONETA richiama qualcosa di esile e consumato (non sto criticando i maratoneti ma ti sto solo dicendo che)

E tu cosa sei? Quale vuoi essere?

Hai bisogno di avere una mega resistenza e andare lento (della serie chi va piano va sano e va lontano) oppure di saper essere una bomba, esplosivo e di superare velocemente le difficoltà e di arrivare prima dei tuoi competitor?

Eh si amico, bravissimo la seconda risposta.

Tu vuoi essere il numero 1, tu vuoi sbaragliare la concorrenza, tu vuoi che

gl'altri vedano quanto sei potente e che niente ti può fermare.

Tu sei una bomba, il tuo entusiasmo e l'amore che hai per le tue idee e per il business in cui sei o stai creando è immensa.

Metti questa benzina in un corpo possente e nessuno ti fermerà.

Se stai troppo tempo immerso nei problemi e ti muovi lentamente rischi di ingigantire i problemi, essere

trascinato giù da questi e non vedere mai realizzarsi la tua idea e deludere chi ti sta attorno.

Lo stesso vale per l'allenamento, se stai troppo tempo e a bassa intensità nell'allenamento rischi di stancarti senza mai raggiungere il traguardo.

2. La tua BlitzKrieg

La Blitzkrieg, ovvero guerra lampo, è la tattica operativa che ha permesso all'esercito tedesco di ottenere gli eclatanti successi sui campi di battaglia dei primi anni della Seconda Guerra Mondiale.

Ti rendi conto che non hai tutto il tempo che vuoi?

Ti rendi conto che la fuori è pieno di

accaniti concorrenti che aspettano solo tu faccia la mossa sbagliata per metterti sotto e dirti “te l’avevo detto che non potevi farcela.”?

Volenti o nolenti è innegabile che oggi come mai il mondo in cui viviamo cambia sempre più velocemente e solo chi si adatta prima riesce a ottenere risultati. Fino a 20, 30, 40 anni fa era relativamente semplice avere una buona qualità di vita (una bella casa, una bella famiglia, un buon reddito, ecc..) e non c’era tutta la competizione che c’era

oggi.

Bastava che lavoravi sodo e riuscivi a ottenere risultati oltre la media, magari qualcun'altro faceva il tuo stesso mestiere e anche se arrivavi secondo o terzo avevi comunque buone possibilità di farcela e mantenere in piedi la tua azienda e la tua attività.

Oggi non è più così. Oggi se arrivi secondo hai praticamente perso, e se arrivi terzo hai perso al 100%; viviamo in un mondo velocissimo che cambia alla velocità della luce e, come tale, solo chi si adatta e arriva primo

vince. Non basta più lavorare sodo come una volta, è fondamentale lavorare sodo e farlo meglio e più velocemente della concorrenza, e questo vale certamente nel business e spesso anche nella vita privata. Oggi se “perdi il treno” (come si dice dalle mie parti) molto probabilmente “resti a piedi”.

Ti ricordi la **Kodak**? la nota azienda statunitense per quanto riguarda le pellicole fotografiche?

Kodak era la 5° azienda al mondo nel

suo settore e sai cosa gli è successo?

Qualche anno fa è fallita, morta, sepolta perché non è stata abbastanza veloce a convertire il proprio brand fotografico e le nuove tecnologie digitali l'hanno messa in ginocchio.

Oppure **Blockbuster**, te lo ricordi?

La nota azienda leader mondiale nell'ambito delle pellicole cinematografiche e noleggio film?

60 milioni di soci, punti vendita in 25 paesi, 4800 negozi solo negli Stati Uniti. I numeri sono esorbitanti, di quelli che

fanno restare a bocca aperta, eppure nemmeno queste cifre incredibili hanno permesso a Blockbuster di salvarsi dal fallimento. Perché, se non si è in grado di evolversi per restare al passo con i tempi, anche i giganti possono cadere.

Capisci?

Hai bisogno di concentrare tirare fuori tutto il tuo potenziale. Ti serve concentrare tutte le tue risorse per vincere e arrivare prima dei tuoi competitor. Hai da vincere

velocemente, come i tedeschi devi attuare la tua blitzkrieg, la tua guerra lampo.

Non mi interessa da che parte stavi nella seconda guerra mondiale, quello che conta è la strategia che loro hanno usato per vincere.

E da stratega quale sei capisci la potenza sconvolgente di questa strategia?

Concentrare simultaneamente tutte le risorse a disposizione per sfondare

velocemente, per buttare giù il nemico e farlo scappare con la coda tra le gambe.

3. L'allenamento Blitz

L'allenamento Blitz (lampo) è quello che ti serve per vincere la tua BlitzKrieg.

Come qualsiasi abile guerriero hai bisogno di prepararti e allenarti al meglio per affrontare il nemico e ridurlo in mille pezzi.

Come dice Duke rivolgendosi a Rocky prima dell'allenamento del suo ultimo incontro: “Carri armati, bazzucate,

cannonate, dovrai bombardarlo e scuoterlo dalle fondamenta, ogni volta che lo colpirai lui dovrà credere di essere stato travolto da un treno in corsa (urlo di Duke)....e chi sarà a innescarle tutte queste bombe?”

Chi sarà?

TU.

Come ti ho promesso voglio darti l'opportunità di renderti conto subito dei benefici che ti ho elencato prima, potrai vedere, testare e sentire se vale la pena continuare a seguirmi.

Ti fornirò un semplice ma efficace programma d'allenamento che puoi mettere in atto da oggi stesso e le 9 strategie alimentari che hanno già cambiato il fisico mio e quello delle persone che ho, e ho avuto, l'opportunità

di seguire.

Il test durerà una settimana. Ti ho fornito tutto quello che devi saper per dare il 100% in questa settimana.

Io ti do la macchina migliore ma tu devi metterci la benzina se no la macchina sta ferma. Puoi avere una Ferrari ma se non ci metti la benzina è più veloce una Uno (senza togliere niente alla mitica Uno).

Avrai i migliori strumenti e tu ci metterai il tuo impegno, la tua determinazione e la tua volontà.

Ti sto chiedendo tanto?

Forse...ma ne varrà la pena...ne varrà la pena perché riceverai una spinta propulsiva pazzesca.

Cos'hai da perdere?

“Se continui a fare le stesse cose avrai sempre gli stessi risultati” diceva Albert Einstein.

Se va male avrai fatto un po' di attività

fisica che male non ti fa, se va bene sarai sulla strada giusta, avrei intrapreso il percorso per il tuo successo.

Continuiamo?

Bene!!

Ci tengo a precisarti che io non ho inventato nulla ma mi sono limitato a mettere insieme nel modo migliore per te quanto troverai qua.

Potrai fare tutto comodamente a casa tua,

non avrai bisogno:

1. di spendere tempo inutile per andare in palestra;

2. di spendere soldi per un abbonamento in palestra e/o di spendere centinaia e centinaia di euro per essere seguito da un personal trainer;

3. di spendere soldi per comprare attrezzatura per allenarti a casa;

Forse starai pensando: “ma davvero posso fare tutto questo?”

Certo che puoi farlo. E ti renderai conto che non è nemmeno così difficile come a volte ci vogliono far credere. Se adesso sei totalmente sedentario dovrai solo prendere il ritmo all'inizio, dovrai prendere l'abitudine di allenarti 20/25 minuti al giorno e di seguire alcune strategie alimentari che ti consentiranno di rimanere sempre in forma.

Si hai letto bene, potrai stare sempre in forma allenandoti 20/25 minuti al giorno; non tutti i giorni ma almeno 3-4 volte alla settimana.

Ti sembra troppo 3-4 volte la settimana?

Si, sarebbe troppo se dovessi sempre star lì ad andare in palestra, perdere tempo per il viaggio di andata e di ritorno, perdere tempo a inseguire l'istruttore perché ti spieghi gl'esercizi.

Qua invece non avrai nessuno di questi due problemi perché:

1) ti potrai allenare a casa; hai solamente bisogno di due sedie, un

manico di scopa e un tappetino;

2) avrai a tua disposizione le foto di tutti gl'esercizi e tutte le spiegazioni per eseguire al meglio ogni esercizio.

In definitiva, facendo concretamente i conti dovrai dedicare 80/100 minuti a settimana ad allenarti.

Si hai letto bene 80/100 minuti a settimana, non 80/100 minuti al giorno.

Se dovessi fare 80/100 minuti ad allenamento per almeno 3 volte a

settimana sarebbero circa 300 minuti, sono ben 5 ore, se poi ci aggiungi il tempo speso nell'andare e tornare dalla palestra, il tempo perso ad aspettare l'attrezzo che si liberi e a inseguire l'istruttore altroché 5 ore, diventano molte di più.

Potresti obiettarmi che ti hanno sempre detto che 20/25 minuti ad allenamento sono troppo pochi per ottenere risultati, che ti hanno sempre detto che ci vuole più tempo, che almeno ci vuole quella fantomatica ora.

Si, quello è vero ma solo in parte, infatti la chiave non quanto ti alleni ma in che modo ti alleni: *la chiave di volta è l'intensità.*

Non mi sto inventando nulla di nuovo, se provi a cercare su internet troverai centinaia di fonti valide che ti diranno esattamente quello che ti sto dicendo io.

L'allenamento, per darti risultati nel minor tempo possibile, deve avere 3 caratteristiche fondamentali:

- ***brevità***, della durata di 20/25

minuti come ti ho detto. La durata è strettamente legata al secondo parametro;

- ***intensità***, in ogni serie , in ogni ripetizione dovrai dare il massimo, più è alta l'intensità più breve sarà la durata dell'allenamento. Alcuni allenamenti arrivano anche ad avere durata di 5-10 minuti perché l'intensità è altissima. E' ovvio che dietro ci vuole anche la preparazione fisica e soprattutto mentale per reggere questi regimi di intensità.

- ***variato***, dovrai cambiare spesso tempi di lavoro, recupero, metodiche di lavoro applicate agl'esercizi, questo perché il fisico per migliorare velocemente ha continuamente bisogno di stimoli diversi a cui non hai il tempo di adattarsi..bisogna sorprenderlo e colpirlo su tutti i lati..**e sarà proprio quello che farai tu!!**

Caratteristica fondamentale di questo programma è che ad ogni allenamento cambierai i tempi e le metodiche di

lavoro, i recuperi, l'ordine e la
combinazione degli esercizi;

**Ti sorprenderai tu stesso di quello
che sarai in grado di fare ed
ottenere!**

4. Cosa devi

assolutamente sapere?

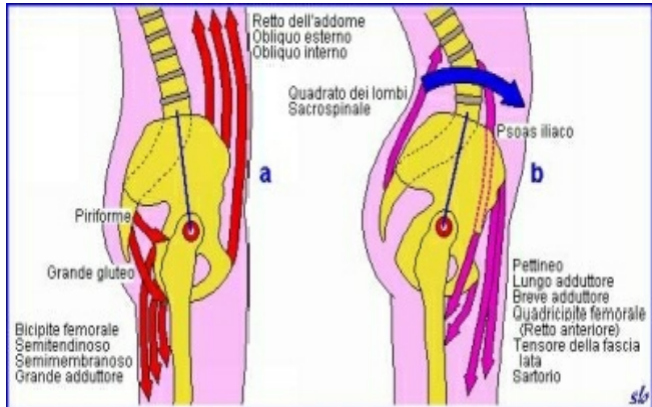
Il bacino può eseguire 2 movimenti fondamentali.

ANTIVERSIONE

E

RETROVERSIONE.

La prima cosa che devi assolutamente sapere è che *ad ogni posizione che il corpo assume il bacino deve assumere una di queste due posizioni;*



Nella *figura a* il bacino è in posizione di retroversione (sono elencati tutti i muscoli retroversori del bacino) mentre nella *figura b* il bacino è in posizione di anteversione (sono elencati tutti i muscoli antiversori del bacino).

Per comodità, mia e soprattutto tua, quando ti spiego gl'esercizi dirò BACINO INDIETRO quando intendo che il bacino deve andare in ANTIVERSIONE e BACINO AVANTI quando intendo che il bacino deve andare in RETROVERSIONE.

5. Il tuo Allenamento Blitz

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	RECUPE
Plank	20''	RIPETI
Criss Cross	max	CIRCUITO
Piegamenti	10	3 VC
Box squat	15	RECUPERA
Adduzioni	15	1 MINUTO
braccia 90°	15	UN GIRO
Ponte per glutei	30''	L'ALTRO.

Jumping		
Jack		

N.B. I numeri riguardanti le ripetizioni o il tempo in cui svolgerai l'esercizio sono quelli del primo allenamento, il tuo compito è cercare di aumentare di fare $\frac{1}{2}$ ripetizioni ad ogni allenamento:

ESEMPIO mettiamo che ti alleni 4 volte dovrai fare il secondo allenamento così: plank 25/30". Criss Cross MAX, Piegamenti 11/12, Box Squat 16/17, Adduzioni Braccia 16/17, Ponte per Glutei 16/17, Jumping Jack 35/40".

Il terzo allenamento aumenti ancora e anche il quarto.

Si lo so è dura aumentare sempre ma voglio che ci provi.

Hai dimenticato quanto abbiamo detto prima?

Nessun risultato di successo ti è

regalato. Solamente con costanza, determinazione e sacrificio arriverai a realizzare ogni tuo sogno.

E tu le hai queste caratteristiche?

Cavolo dimostra a te stesso che puoi fare anche questo..aumenta ancora di più la considerazione che hai di te stesso e aumenta i mezzi e gli strumenti che accelereranno il sopraggiungere del tuo successo.

Bene, eccoti tutte le foto e la

spiegazione degli esercizi che ho
preparato per te:

PLANK



- esegui l'esercizio come mostrato in
figura, mantenendo l'allineamento tra
SPALLE-BACINO-CAVIGLIE.

- il bacino è in AVANTI, addominali e glutei ben contratti
- non stare in apnea ma respira senza perdere però la posizione

N.B. Se non riesci sin da subito ad effettuare almeno 15 secondi allora il primo allenamento inizia con 30 secondi di Plank con le ginocchia in appoggio. L'allenamento successivo riprova a eseguire il Plank normale.

PLANK GINOCCHIA IN APPOGGIO



CRISS CROSS





- nell'esercizio Criss Cross mantieni sempre le spalle sollevate da terra e porta alternativamente spalla destra a ginocchio sinistro e viceversa

- il bacino è in AVANTI

PIEGAMENTI



- mi raccomando il corpo è sempre nella

posizione di plank vista prima;

- Se non riesci a svolgere l'esercizio così puoi svolgerlo in modo facilitato appoggiando le ginocchia:

PIEGAMENTI FACILITATI





- Quando vai verso terra i gomiti sono circa a 45° con il corpo

- Inspira mentre scendi ed espira quando

Sali

BOX SQUAT





-posiziona i piedi poco più larghi delle spalle con le punte leggermente rivolte all'esterno

- quando esegui l'esercizio vai a sfiorare la sedia e poi rialzati subito
- il bacino ruota **INDIETRO** quando scendi e ruota **AVANTI** quando sali.
- Inspira quando scendi ed espira quando sali.

ADDUZIONI BRACCIA 90°





-le braccia si trovano esattamente sul prolungamento delle spalle;

- parti con le braccia a terra e sollevale buttando fuori tutta l'aria

- mantieni sempre la fronte a terra durante tutta la durata dell'esercizio

- quando sollevi le braccia avvicina bene le scapole tra loro.

PONTE A TERRA



- il bacino è in AVANTI
- inspira quando scendi, espira quando

sali contraendo forte i glutei

JUMPING JACK





- inspira quando porti le mani sopra ai fianchi
- espira quando porti le mani sopra la

testa

Una cosa molto importante che ti consiglio vivamente di fare è di cambiare la sequenza di esercizi ogni allenamento, questo ti aiuterà ulteriormente a velocizzare i risultati..SEI LIBERO DI METTERLI NELL'ORDINE CHE VUOI! DAI SFOGO ALLA TUA CREATIVITA'!

L'importante è che tu lo faccia in modo il fisico non si adatti;

Se si adatta subito non vedrai grandi

miglioramenti per questo è importante tu lo sorprenda.

INIZIA SUBITO, COMINCIO OGGI
STESSO.

6. I 9 segreti dell'alimentazione di un Leader!

**DEVI ASSOLUTAMENTE SAPERE
CHE..**

- 1. Se mangi troppo
saltuariamente e irregolarmente
durante la giornata stai facendo la
cosa giusta per essere spesso**

irritato, stressato e non avere alti livelli di energia. Proprio quello che vuoi... :D

**2. Pasti ricchi di carboidrati
(pane, pasta, riso, ecc.)**

**PROVOCANO STANCHEZZA E
SONNOLENZA da un lato e TI**

FANNO

INGRASSARE

DALL'ALTRO.

O ma tutte le sfighe nelle cose migliori eh □

Sono diverse le ipotesi riguardo la causa di quest'ultimo punto ma quella che va per la maggiore è quella della cosiddetta ipoglicemia reattiva conseguente alla massiccia secrezione insulinica.

Dopo un pasto ricco di carboidrati, accade infatti che grosse quantità di glucosio si riversino rapidamente nel torrente sanguigno, determinando un grosso aumento della glicemia (la quantità di zucchero nel sangue); il pancreas risponde a tale condizione rilasciando ingenti quantità di insulina nel circolo ematico.

L'insulina agisce favorendo l'ingresso del glucosio dal sangue alle cellule; di conseguenza, quando ne viene secreta troppa il glucosio nel sangue si abbassa eccessivamente e insorgono i sintomi

tipici dell'ipoglicemia, tra cui appunto la sonnolenza.

L'insulina favorisce anche l'ingresso di potassio nelle cellule, per cui un eccesso dell'ormone potrebbe creare uno stato di leggera ipokaliemia (ridotta concentrazione di potassio nel sangue), responsabile di affaticamento e debolezza muscolare.

Per fartela semplice pensa un attimo alle chiuse di una diga, se l'acqua da una parte è troppo alta le chiuse si aprono e lo stesso avviene se l'acqua è

troppo bassa. L'aprirsi costantemente di queste chiuse provoca un loro iperlavoro (qua le chiuse sono formate dal pancreas) e quindi un problema a tutto il sistema (il corpo e il cervello).

Ora eccoti 9 potenti linee guida che ti consentiranno sin dalla prima settimana di sentirti:

- Meno stanco, meno pesante
- Più energico e con maggiori livelli di energia per affrontare ogni genere di sfida;

- Più leggero ed eventualmente eliminare alcuni dolori/disturbi dati dalla classica alimentazione occidentale (pasta, pane, dolci, eccesso di carne rossa, eccesso di latticini, ecc..)

01. MANGIA POCO E SPESSO: effettua i tre pasti principali della giornata (colazione, pranzo e cena), intramezzando tra questi uno spuntino (se è possibile anche prima di andare a letto); per

motivi ormonali è importante che tra un pasto e l'altro non intercorrano più di 3-4 ore;

ESEMPIO: *Colazione* 7/ 7.30 -
spuntino 10.30 - *Pranzo* 13/13.30 -
spuntino 16.30 - *Cena* 19.30/20,
spuntino 23.30

Mangiare in questo modo fa sì che la glicemia (il livello di glucosio nel sangue) oscilli in un range ottimale senza che sia quell'iper-lavoro di cui parlavamo sopra.

02. Non saltare la COLAZIONE, in quanto questo deve essere il pasto principale della giornata, il più abbondante;

03. mangia la pasta o, ancora meglio, cereali quali grano saraceno, miglio e amaranto, ricchi di minerali e sostanze nutritive per dare energia al tuo organismo, non più di 3 volte la settimana senza superare i 70-80 grammi;

04. sostituisci la pasta con degli

insalatoni misti (con verdure varie, legumi, semi, tonno o altro pesce, ecc..)

05. Evita le merendine e i dolci più che puoi, ogni tanto te le puoi concedere (tipo nel week-end) ma non deve essere la regola.

06. Negli spuntini mangia frutta secca, fonte di omega-3 e omega-6, ma non eccedere nella quantità perché altamente energetica (3/4 noci o una decina di mandorle);

07. Sostituisci i normali sali da cucina raffinato con il sale marino integrale o con il sale rosa dell'Himalaya;

08. Limita/elimina le bibite tipo coca-cola perché contengono un sacco di zuccheri, quindi ti forniscono inutili calorie, che vanno ad alimentare il grasso addominale

09. “l'acqua elimina l'acqua”, mai sentito questo detto?

è vero, infatti più bevi più eliminerai acqua e velocizzerai l'eliminazione di tossine e i prodotti di scarto del metabolismo che inquinano il tuo cervello da un lato e danno origine a quell'orrenda pancetta dall'altro; non ti sto dicendo di bere 10 litri d'acqua al giorno ma almeno 3 litri.

IL DECIMO CONSIGLIO:

vai contro tendenza!!

“ Se fai sempre le stesse cose otterrai sempre gli stessi risultati!! “

Questo era ciò che affermava Einstein, e questo vale in particolar modo per il tuo fisico.

I 9 consigli che ti ho fornito vanno applicati SUBITO..e ricordati che ogni

tanto un'ottima regola è stravolgere completamente la tua alimentazione, ti faccio subito un esempio pratico:

per 6 settimane segui perfettamente i 9 preziosi consigli che ti ho dato e, la settima settimana mangia quello che vuoi, inventati tu l'alimentazione che preferisci..mangia quello che vuoi, inverti la colazione con la cena, cambia orari, fai esattamente l'opposto di quello che io ti consiglio, sbizzarisciti, dai sfogo alla tua creatività.

L'ottava settimana riprendi a seguire i 9 consigli che ti ho dato, riprendi a mangiare bene ed effettua nuovamente quello che ti ho appena detto per altre 6 settimane.

Il tuo corpo è come un qualsiasi sistema biologico e dopo un po' esso si

abituava e non migliora più, anzi spesso tende a regredire e a peggiorare!!

E' questo che vuoi?

Vuoi essere nuovamente in uno stato di

stanchezza e fatica mentale? Vuoi sentirti di nuovo intontito e con la voglia di fare di un'ameba?

Onestamente non credo, non credo tu sia stupido amico/a mio/a, al contrario credo tu sia una persona che ci tiene ad apparire e a distinguersi dagli altri, se no non avresti nemmeno scaricato questo Ebook ☐

Quindi vai e agisci!!

Ricordati che per qualsiasi dubbio puoi scrivermi una e-mail a

coachmattiababetto@gmail.com

dove

sarò ben felice di risponderti.

Se rimandi, come troppo spesso siamo abituati a fare, rischi di non incominciare mai e tutti i tuoi buoni propositi rischiano di andare a quel paese...rischi che il fisico che vuoi non veda mai la luce, rischi che i tuoi progetti non si realizzino mai, rischi che la grande persona talentuosa che sei rimanga al buio.

E' questo che vuoi?

Non credo!

Prima cominci prima ottieni risultati.

Sarai TU STESSO l'artefice del compimento della tua idea, di te stesso, della tua impresa e della tua vita.

Allenati e dai il massimo, se avrai bisogno di qualche ulteriore consiglio potrai scrivermi per e-mail e nel giro di 24 ore ti risponderò.

E ora corri subito ad allenarti che c'è
una nuova personache aspetta solo te ☐

Buon Allenamento e tanti saluti.

Il tuo Coach

Mattia

Babetto