

DIMAGRISCI CAMMINANDO



IN SOLO
30
MINUTI AL GIORNO

TUTTI I SEGRETI PER
DIMAGRIRE E STARE IN FORMA
CAMMINANDO

JIMMI RAMPAGE

DIMAGRISCI CAMMINANDO

Tutti I Segreti Per
Dimagrire e Stare In
Forma Camminando

POWER BOOK

PIÙ SAGGEZZA IN MENO
TEMPO

©copyright©
Jimmi Rampage

Cos'è POWER NOTE e POWER BOOK?

Immagina di Poter di Assimilare i
Concetti Chiave di un Intero Libro Ogni
Giorno...Che Persona Potresti
Diventare?

Proprio per questo ho raccolto i libri
più influenti che siano mai stati scritti
nella storia dell'umanità e li ho messi a
tua disposizione in comodissimi
riassunti di poche pagine che non
richiedono più di 15 minuti ciascuno.

Sono l'ideale per te se sei...

1. Un impiegato che **aspira ad una promozione** (o forse vuole semplicemente stupire i colleghi sfoderando il suo sapere)
2. Un imprenditore che **punta al massimo per il suo business** e vuole attingere al sapere secolare dei più grandi visionari e milionari mai esistiti...
3. Un appassionato di crescita personale e spiritualità che ama avere sempre a portata di mano **i concetti chiave dei suoi libri preferiti** e vuole conoscere quelli dei libri che non ha ancora avuto l'occasione di leggere...
4. Un lettore occasionale che ha

fretta di conoscere i grandi temi di cui tutti parlano al lavoro o a scuola...

5. Una persona alla ricerca di una **guida veloce e affidabile** per superare sfide specifiche – che siano in campo finanziario, di salute o relazionale...

6. Un uomo o una donna che si sente bloccato in una vita che non gli appartiene ed è alla ricerca di quella **scintilla d'ispirazione** che riaccenda la passione per la vita...

7. Un irrequieto giramondo **troppo occupato** a viaggiare, vedere gente e fare mille cose, per stare seduto in casa a leggere un libro.

8. Uno studioso, un insegnante o un mentore alla ricerca di soluzioni e idee per aiutare gli altri e se stesso a risvegliare il proprio pieno potenziale...

Le Power Note sono il Modo più Veloce, Facile ed Economico per Avere la Stessa Ispirazione di una Mente Milionaria, Senza Spendere una Fortuna!

Se in media un libro costa intorno ai 15 euro...hai mai pensato a **quanto spenderesti** se comprassi tutti i libri che vorresti leggere?

E' esatto! migliaia e migliaia di euro.

Con Le Power Note potrai accedere ai contenuti più incredibili che siano mai stati scritti... a meno di 3 euro per nota. Praticamente meno della metà del prezzo che ti costerebbe un libro intero. Ma con tutti gli stessi benefici. Ecco Perché Rivoluzionerò il Settore dell'Editoria per Sempre

Nessun autore ti dirà mai **la verità che sta dietro l'industria dell'editoria:** anche se la tesi che un autore vuole esprimere è spiegabile in appena una dozzina di pagine, l'editore non pubblicherà mai un libro più corto di 300 pagine o più.

E' una questione di valore percepito. Chi mai pagherebbe 15 euro per un

libricino di appena 20 pagine?

Ricordatene la prossima volta che sei stanco e a corto di tempo e vuoi leggere un libro che ti interessa ma è talmente prolisso che non arriva mai al punto.

Esattamente come scaricare i pezzi musicali ha rivoluzionato l'industria della musica offrendo all'utente **la possibilità scegliere** di scaricare il singolo pezzo piuttosto che essere costretto a comprare l'intero album...

Power Note e Power Book ti forniscono **l'accesso diretto** agli insegnamenti fondamentali dei libri, in maniera semplice e veloce, senza assolutamente nessun giro di parole.

Risparmia migliaia e migliaia di euro

Il prezzo di un libro si aggira intorno ai 15 euro. Una **Power Note** costa 2.99 euro e in cambio hai esattamente lo stesso livello di conoscenza e consapevolezza necessari per apportare profondi cambiamenti nella aree della tua vita che più ti interessano.

I **Power Book** invece sono dei piccoli manuali basati su un argomento specifico che vanno dritti al punto. E' come quando vai dal medico perché hai mal di schiena e ti dice esattamente cosa fare. Nessun giro di parole, nessuno spreco di tempo e tanto tanto valore ad un prezzo ridicolo (3,99 euro). In questo modo avrai la possibilità di imparare

tantissime cose in poco tempo e la tua conoscenza aumenterà esponenzialmente.

Non sprecare il tuo tempo

Leggere una Power Note richiede in media 20 minuti. Questo significa che potrai assimilare i contenuti di una decina di libri, nello stesso tempo che di solito impieghi a leggerne soltanto uno. C'è solo un aspetto negativo...non potrai più utilizzare la scusa “sono troppo impegnato per leggere.”

www.giorgiotasca.com

LEZIONE 1

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato il programma **DIMAGRISCI CAMMINANDO!**

Sono sicuro che il tuo corpo ti ringrazierà infinitamente per questo ottimo investimento che hai appena fatto.

In questo programma imparerai nel dettaglio tutti i segreti dell'allenamento **DIMAGRISCI CAMMINANDO** che ho creato personalmente e che ha permesso a centinaia di donne di ottenere un corpo che fino a qualche mese prima si sognavano.

Questo non è un programma per

dimagrire stando seduti comodamente sul tuo divano o nessun tipo di programma miracoloso del tipo “dimagrisci con la mente” o altre cacate di questo tipo.

Dimagrire è un processo impegnativo e non puoi pensare di aver nessun tipo di risultato se non ti impegni a sufficienza. Se hai letto da qualche parte che esiste un sistema di dimagrimento rapido senza allenamento o senza alimentazione o che ha dei risultati miracolosi non ci credere.

Un giusto risultato si ottiene sempre con il giusto mix di **ALLENAMENTO** e **ALIMENTAZIONE**.

Tutto il resto è **FUFFA...**

Affronteremo il tema di dimagrimento e definizione con serietà e in modo completo e approfondito senza dilungarci in inutili discorsi ma andando dritti al punto in modo tale che tu possa iniziare fin da **SUBITO** senza perdere altro tempo.

Ricorda sempre che alla base di un risultato **STRAORDINARIO** ci sono:

- Impegno
- Costanza
- Dedizione

E soprattutto ci deve essere un **OBIETTIVO**.

Quindi ancora prima di iniziare il tuo percorso è fondamentale che tu prenda un post it e scriva il tuo obiettivo, questo

post it attaccalo su un posto dove puoi leggerlo spesso come ad esempio il frigo o sul monitor del PC.

Rispondi semplicemente a questa domanda.

Perché ho acquistato questo corso e cosa mi aspetto di ottenere?

La risposta dovrebbe essere più approfondita e dettagliata possibile.

Ad esempio. Ho acquistato il corso perché voglio perdere 10 kg e voglio tonificare gambe e glutei in modo che il mio fisico sia perfetto entro la prossima estate.

Una volta definito l'obiettivo è giusto iniziare vedendo cosa imparerai nel

dettaglio in questo corso:

- Un sistema di **ALLENAMENTO** che mette la **camminata** al primo posto, che può essere eseguito dove e quando vuoi senza nessun vincolo. E' semplice e immediato che ti permetterà di ottenere un risultato impensabile e che potrai seguire direttamente da casa tua **SENZA** spendere centinaia e centinaia di euro in abbonamenti di palestre o altri corsi.
- Uno schema **ALIMENTARE** semplice e facilmente applicabile che **non** prevede il calcolo calorico e che ti permetterà di massimizzare i risultati dell'allenamento senza

morire di fame o digiunare

Si tratta di un Corso / Report che riuscirai a leggere in circa 30 minuti ma l'obiettivo è quello di trasferirti tutte le nozioni utili che conosco in modo tale che tu non perda tempo a leggere e che possa iniziare subito il programma (filosofia utilizzata per tutti i **Power Book**).

Iniziamo!

LEZIONE 2

IL PROGRAMMA

Per questo programma non sarà necessario nessun attrezzo o oggetto particolare, infatti è tutto esclusivamente basato sulla camminata.

In fatto che non sia necessaria nessuna attrezzatura lo rende:

- **Versatile.** Puoi allenarti dove vuoi, a casa, al lavoro, al parco ecc.
- **Flessibile.** Puoi allenarti quando vai meglio in base ai tuoi impegni.
- **Economico.** Non avrai bisogno di nessun attrezzo e potrai risparmiare

il costo della palestra (circa 40 euro al mese)

- **Salutare.** Avrai dei benefici sulla tua salute già dopo la prima settimana
- **Dimagrante.** Rispettando il programma di allenamento e alimentare potrai notare il dimagrimento già dopo i primi 7 giorni.

La **SEMPLICITA'** assoluta che ti offre questo programma ti permette di eliminare completamente **TUTTE** le scuse che puoi trovare per non rispettare le regole.

Non potrai più usare le scuse più

classiche come:

- Non avevo tempo...
- Non avevo i miei attrezzi...
- Non ho soldi per andare in palestra...

Con questo piccolo investimento in termini di soldi e una grande costanza e determinazione raggiungerai risultati incredibili.

Nell'ultima parte del libro ho inserito anche un piano alimentare che ti permette di seguire un **ALLENAMENTO** perfetto ma anche un' **ALIMENTAZIONE** mirata al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Il più grande dei **segreti** per raggiungere il massimo dei risultati è il perseguimento di un obiettivo comune con una persona a te vicina.

Prima di iniziare se possibile condividi questo tuo programma con un'amica e seguitelo insieme in modo tale da darvi forza e auto motivarvi durante tutto il percorso.

Ti anticipo che non è uno dei classici programmi da seguire per 30 giorni e poi basta.

Se possibile devi trasformare questo programma in un vero e proprio stile di vita...

Che se rispetterai ti porterà

- **SALUTE**

- **BENESSERE**
- **FORMA FISICA**

La componente di allenamento ha una durata media di 30 minuti al giorno, e man mano che prosegui con gli allenamenti potrai aumentare la durata a piacere e in base alle tue necessità.

Direi che come introduzione abbiamo detto già abbastanza...

E' il momento di iniziare!!!

Ps questo è un programma che è stata creato dopo il successo enorme

ottenuto dal mio programma **SUPER SWING**.

E' sempre un programma da eseguire a casa e ha permesso di ottenere risultati STRAORDINARI grazie all'utilizzo di un kettlebell.

LEZIONE 2

LA TEORIA DEL DIMAGRIMENTO

In ambito di dimagrimento e tonificazione ci sono molte false credenze e falsi miti.

In ottica di allenamento è possibile fare solo 2 cose...

- O si dimagrisce
- O si aumenta di peso

La famosa tonificazione non è altro che l'eliminazione della massa grassa (con una conseguente perdita di peso) accompagnata da un aumento della massa magra ovvero i muscoli.

Tonificare quindi è un processo complesso che consiste prima di tutto nell'eliminare le cellule grasse spazzatura che hai accumulato nel corpo.

In questa prima fase la perdita di peso è inevitabile.

Successivamente e contemporaneamente a questa fase verranno fatti degli esercizi di potenziamento per rendere i tuoi muscoli più forti e tonici in modo tale da rendere il tuo fisico piacevole e esteticamente perfetto.

E' possibile utilizzare la **CAMMINATA** per aumentare in modo esponenziale i risultati che puoi ottenere.

Per ottenere un risultato **CONCRETO**

e soprattutto **STRAORDINARIO** è necessario rispettare questi 2 principi fondamentali:

- Mantenere un **deficit calorico** nell'alimentazione di tutti i giorni(vedrai come fare nella sezione alimentazione)
- Allenarsi in modo efficace per massimizzare i risultati

Se viene a mancare anche solo uno di questi due elementi ogni sforzo sarà considerato quasi inutile.

LEZIONE 3

I BENEFICI DELLA CAMMINATA

Camminare ha sempre fatto parte della storia dell'uomo fin dall'antichità.

Quando ancora non si andava in giro a cavallo o con altri mezzi, camminare era l'unico modo per spostarsi da un posto ad un altro e quindi sopravvivere.

Il nostro corpo si è evoluto negli anni per rendere questo gesto sempre più completo e dinamico.

Molte persone non sanno che camminare è uno dei migliori esercizi che si possono fare ogni giorno, visto che

questa semplice routine può apportare molti benefici per la salute.

Uno studio ha rivelato che il 40% degli adulti non cammina mai, e questa cifra va aumentando con il passare del tempo dato che il progresso tecnologico ha reso le attività lavorative più facili, ma meno salutari.

Camminare è uno dei migliori modi per iniziare una routine di esercizi poiché aiuta ad allenare i muscoli e a bruciare calorie.

Tuttavia, i suoi benefici si concentrano soprattutto quando ci si dedica esclusivamente alla camminata, aumentando a poco a poco il ritmo.

Non è sufficiente girovagare come al

solito poiché gli effetti della passeggiata si riducono.

Se volete approfittare dei benefici di questa attività, quindi, la cosa migliore è dedicarle almeno 30 minuti al giorno tutti i giorni, senza distrazione e raggiungendo ogni volta un ritmo migliore.

Questi sono solo alcuni dei **BENEFICI** che ha la camminata sul nostro organismo.

A questi vanno poi aggiunti tutti i benefici da un punto di vista mentale che ne derivano.

Rafforza il cuore e previene le malattie cardiovascolari

Camminare almeno 30 minuti al giorno riduce il rischio di soffrire di malattie cardiache e di incidenti cerebrovascolari fino al 27%.

Questa pratica è ideale per tenere sotto controllo la pressione alta, favorisce il buon funzionamento del sistema circolatorio, riduce il colesterolo cattivo (LDL) e aiuta ad aumentare il colesterolo buono (HDL).

Dato che accelera il ritmo cardiaco, tale esercizio favorisce in modo significativo la salute del cuore.

Riduce il rischio di soffrire di alcune malattie

Diversi studi suggeriscono che le persone che camminano almeno 30 minuti al giorno tendono a soffrire di meno di diabete di tipo 2, asma e alcuni tipi di cancro.

Coloro che conducono una routine quotidiana di attività fisica sono meno propensi a sviluppare un cancro al colon, al seno e all'utero.

Aiuta a mantenere un peso adeguato

Camminare tutti i giorni con un buon ritmo nell'andatura aiuta ad accelerare il metabolismo, permettendo all'organismo di bruciare grassi.

Più elevato è il ritmo durante la camminata, più calorie si possono bruciare.

Camminare è uno dei migliori esercizi per mantenere un peso equilibrato poiché aumenta la massa e il tono muscolare.

Previene l'osteoporosi

Camminando ogni giorno, stimolate e rafforzate le ossa, aumentando la densità ossea.

Questa attività salutare viene consigliata soprattutto alle donne dato che, oltre a mantenere in salute le articolazioni, aiuta a prevenire problemi come l'artrite.

Aiuta a tonificare gambe, glutei e addome

Camminare 30 minuti al giorno con una buona postura del corpo aiuta a rafforzare le gambe, tonificandole e rassodandole.

Inoltre, aiuta anche a tonificare e ad alzare in modo naturale i glutei.

Questa pratica aiuta a bruciare il grasso addominale e allo stesso tempo favorisce anche la tonificazione di questa area del corpo.

Previene la demenza

Alcuni studi hanno rilevato che 1 ogni 14 persone di età superiore ai 65 anni e 1 ogni 6 persone di età superiore agli 80 anni tende a soffrire di demenza.

Camminare con un buon passo per 30 minuti al giorno può evitare la contrazione del cervello e quindi preservare la memoria man mano che passano gli anni.

L'attività fisica stimola e protegge il cervello, riducendo il rischio di demenza di un 40%.

Aumenta i livelli di energia

Quando si cammina, l'organismo si attiva e aumenta la circolazione e la somministrazione di ossigeno a ogni cellula del corpo.

Grazie a ciò, questa salutare abitudine aiuta a mantenersi più attivi, combatte i cali di energie dopo la colazione e aiuta a mantenersi svegli.

Combatte la depressione

Alcuni studi hanno dimostrato che camminare è una buona terapia per combattere la depressione e tutti i suoi sintomi.

Camminare 30 minuti al giorno è ideale per uscire da una crisi depressiva e anche per prevenire il presentarsi questa malattia.

Evita l'obesità e la comparsa della cellulite

Poiché attiva il metabolismo, camminare 30 minuti al giorno favorisce l'eliminazione di tossine e grassi di cui il corpo non ha bisogno, evitando così l'obesità.

Oltre ad aiutare il corpo a bruciare i grassi, è un alleato contro la ritenzione idrica, attiva la circolazione e, per questo, permette di prevenire la cellulite.

Migliora l'attività sessuale

Come tutti sappiamo, l'attività fisica e il sesso vanno a braccetto.

Una recente ricerca condotta su donne

tra i 45 e i 55 anni ha rivelato che camminare ogni giorno aumenta il desiderio sessuale così come il soddisfacimento.

LEZIONE 4

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Ora iniziamo a fare sul serio, e approfondiremo tutti gli aspetti della camminata affinché i risultati parlino da soli.

Ti ricordo che è importante che venga utilizzato un approccio che prevede:

- *Costanza nelle passeggiate*
- *Focus sull'obiettivo*

Infatti se fai una passeggiata alla settimana e mangi in modo non equilibrato non ti puoi aspettare **NESSUN RISULTATO.**

Il programma può essere riassunto nei seguenti step:

1. *Cammina 30 minuti consecutivi al giorno ad un ritmo sostenuto (aumenterai progressivamente)*
2. *Tutti i giorni se possibile (sabato e domenica compresi)*
3. *Senza scuse (non sono ammesse, nessun tipo)*
4. *Per almeno 90 giorni*
5. *Mangia sano e genuino (vedrai come fare nel prossimo capitolo)*

E' infatti dopo circa 2 settimane che vedrai i primi risultati

SORPRENDENTI nel tuo corpo, ma non solo il corpo.

Infatti anche la mente trarrà molti benefici con un aumento dell'autostima e dell'energia.

Insomma una forma di benessere al 100% che riguarda tutti gli ambiti della tua vita.

E' importante che il ritmo della camminata sia più sostenuto possibile, ovviamente entro i tuoi limiti.

Puoi anche pensare di **iniziare in modo progressivo**, partendo con calma le prime settimane per poi aumentare un po' alla volta i ritmi.

Il momento migliore per **allenarsi è al mattino appena svegli**, in quanto il

corpo si trova già in **DEFICIT CALORICO** e questo ti permette di ottenere dei risultati ancora più visibili e concreti.

Se non puoi allenarti alla mattina non ti preoccupare, puoi ritagliarti i 30 minuti quando vai meglio in base ai tuoi impegni giornalieri.

Ad esempio un momento ottimo per fare una bella camminata che io adoro potrebbe essere in **pausa pranzo**.

Quindi riassumendo il tuo programma di allenamento sarà esattamente il seguente.

Esercizio

CAMMINATA

Giorni di Allenamento

7 / 7 (da lunedì a domenica)-
ovviamente se possibile

Ripetizioni

30 minuti al giorno

Quando

Possibilmente appena svegli a digiuno
o in qualsiasi altro momento disponibile

Per qualsiasi informazione aggiuntiva o
domanda non esitare a scrivermi tramite
email a ioiotas@yahoo.it

LEZIONE 5

POSTURA CAMMINATA

Camminare in modo corretto è essenziale per non infortunarsi o creare danni alle articolazioni.

Questo è una piccola guida su come camminare in modo corretto e non farsi male.

Passi Naturali: Il passo non deve essere forzato, se i passi sono troppo distanti dall'altro si sovraccaricano le articolazioni inutilmente.

Con il tempo la flessibilità dell'anca aumenterà e permetterà naturalmente di allungare i passi.

Velocità Graduale: Come qualsiasi attività fisica anche la camminata veloce ha bisogno di tempo per aumentare l'intensità dello sforzo, la velocità sarà incrementata di volta in volta nei limiti del nostro allenamento.

Corpo dritto: Il corpo dovrà essere dritto alto e rilassato, spesso si tende a portare il busto in avanti creando disagio nella zona lombare.

Sguardo in avanti: La testa va mantenuta dritta con sguardo fisso in avanti, il capo portato troppo in avanti sovraccaricherebbe troppo la curva spinale cervicale e causerebbe la

contrazione dei muscoli delle spalle.

Braccia con gomito a 90°: Durante la camminata tenere le braccia a 90° gradi ci dà il ritmo e consente di bruciare fino al 10% di calorie in più.

Spalle rilassate: Non ci deve essere tensione sulle spalle, e sul collo. Quando questa zona è rilassata ci indica che stiamo tenendo una buona postura..

LEZIONE 5

CONSIGLI PER RENDERE LE CAMMINATE PIÙ PIACEVOLI ED EFFICACI

Scegli le scarpe giuste

È l'unico strumento da acquistare con cura per garantirti un ottimo confort che ti accompagnerà durante le tue passeggiate.

Se cammini prevalentemente su cemento ti consiglio di comprare scarpe con il gel nella suola per ammorbidire meglio gli urti ed evitare dolori articolari.

Se cammini in terreni come terra o sassi puoi comprare delle scarpe con suola leggermente più dura.

Bevi del tè verde dopo la camminata

Bere del tè verde subito dopo la camminata può fare miracoli, migliorando e ottimizzando la perdita di peso e il dimagrimento.

Ha inoltre moltissimi effetti antiossidanti e benefici per la salute.

Ascolta della musica che ti trasmetta energia

Trova e seleziona una playlist da ascoltare durante il tragitto che ti trasmetta energia durante l'allenamento.

Non sembra ma la musica giusta può darti tantissima carica in più.

Definisci il tuo percorso prima di partire

Prima di iniziare l'allenamento definisci già quale sarà il tuo percorso.

Facendo così eviti di perdere tempo per decidere che strada prendere o che giro fare.

Trova un compagno di camminate

Trovare una persona con cui condividere gli allenamenti e che condivida lo stesso obiettivo con noi ci permette di essere più costanti e determinati.

In caso di basse temperature vestiti a strati

Con l'arrivo dei primi freddi è facile prendere qualche influenza, per evitare questo è sempre meglio vestirsi a strati e spogliarsi man mano che la temperatura corporea aumenta.

Allenati al mattino appena sveglia

Allenamento al mattino appena svegliati e a digiuno è un bomba per il tuo dimagrimento.

Questo perché il corpo è ancora in deficit calorico dopo la notte e i benefici sono quasi raddoppiati.

Aumenta l'andatura

Man mano che sei più atletica e preparata aumenta l'andatura e la velocità di camminata, otterrai dei benefici notevoli in termini di risultati e benessere.

Non dimenticare l'acqua

Porta sempre con te una bottiglietta d'acqua per restare sempre perfettamente idratata, in questo modo il tuo corpo avrà maggiori benefici dall'attività fisica

Fai diventare le camminate il tuo stile di vita

Man mano che ti alleni fai diventare

parte della tua vita l'attività fisica, programma i giorni e gli orari di ogni allenamento e rispetta la tabella di marcia.

Varia i percorsi

Non fare sempre la stessa passeggiata, varia continuamente i percorsi che fai. In questo modo sarà impossibile annoiarsi.

Aumenta l'attività fisica giornaliera

Ascensore o scale?

Se ti dovessero capitare delle scelte come questa durante la tua giornata opta per l'attività fisica.

Evviva le scale!!

Cammina in salita

Le camminate in salita aumentano il consumo calorico e la fatica muscolare e fanno benissimo!!

Appena hai l'occasione vai a fare qualche camminata in montagna.

Muovi le braccia

Muovere le braccia quando cammini aumenta l'energia consumata di oltre il 15%

Monitora le tue passeggiate

Ci sono moltissime app che puoi

scaricare sul tuo telefonino per monitorare la distanza percorsa e la velocità di andatura.

Monitorare i risultati ti renderà consapevole dei tuoi progressi di performance e miglioramenti fisici.

LEZIONE 7

ALIMENTAZIONE

Una volta imparato il programma di allenamento è il momento di concentrarci sul programma alimentare che rappresenta il **50% dei risultati totali** che otterrai.

Un piano alimentare corretto e sano prevede l'assunzione di tutti gli alimenti fondamentali per il corretto funzionamento del tuo organismo.

Una particolare attenzione andrà alle proteine che sono i mattoni necessari per la crescita muscolare e favoriscono il dimagrimento.

Le diete medie “ingrassanti” hanno poche o pochissime proteine e tanti o esagerati carboidrati.

Il programma di allenamento che ti propongo è una cosa veramente semplice ed efficace.

Non ci sarà bisogno di contare le calorie (pratica che odio da morire) e sicuramente non morirai di fame.

Si tratta praticamente di una serie di **regole da seguire** e di **alimenti da evitare**.

Tutto il resto è lecito.

Le regole da seguire sono le seguenti:

- ***Mai alzarti da tavola con lo stomaco pieno pieno, dovresti***

sempre sentire di avere ancora un po' di fame.

- *Sforzati di suddividere i 3 classici pasti principali in **5 o 6 mini pasti** da “spalmare” durante tutto il giorno.*
- ***Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno**, ricordati sempre che siamo composti per oltre il 90% di acqua*

É necessario mangiare più volte al giorno per eliminare i picchi insulinici e mantenere lo zucchero costante nel sangue e inoltre in questo modo non avrai mai fame.

Queste sono le uniche 3 regole che dovrai seguire con questo programma.

Sono **SEMPLICI**, di **FACILE**
APPLICAZIONE e soprattutto
EFFICACI.

Ora invece vediamo quali alimenti devi
ASSOLUTAMENTE evitare.

- Pasta che non sia integrale
- Pane
- Riso che non sia integrale
- Pizza
- → E' possibile però mangiare
delle porzioni di pasta o riso
integrale a pranzo
- Alcool
- Bibite zuccherate e /o gassate (coca

cola, succhi di frutta ecc)

- Latticini (latte, formaggi e yogurt classico)
- → E' permesso lo yogurt magro greco
- Dolci o merendine varie
- Zucchero bianco e di canna

Molto semplice no?

Tutto il resto puoi mangiarlo tranquillamente.

Ecco qualche “trucchetto” alimentare per non farti andare in panico:

- Sostituisci lo zucchero con il miele
- Come spuntino puoi mangiare un

buon frutto accompagnato da mandorle o noci

- A colazione puoi mangiare delle gallette di riso con la marmellata
- A pranzo un buon piatto di riso o pasta integrale per caricare le energie
- Puoi mangiare verdura **ILLIMITATA**
- Carne e pesce sono sempre i benvenuti

Spero che queste piccole indicazioni possano darti qualche spunto per la gestione dei tuoi pasti.

LEZIONE 6

TUTTO INSIEME

Ora puoi dire di avere tutto quello che ti serve per comporre un piano alimentare e di allenamento che ti guidi passo passo verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

E' veramente semplice da seguire, ovviamente **DETERMINAZIONE** e **COSTANZA** sono i punti chiave per raggiungere gli **OBIETTIVI** che ti sei prefissato.

La prima settimana sarà veramente dura, soprattutto i primi giorni, ma ricordati che ogni allenamento richiede mediamente 30 minuti e che lo fai solo

ed esclusivamente per **TE STESSO**.

Riassumendo tutto insieme quello che
dovrai fare è:

- 30 minuti consecutivi di camminata al giorno
- Alimentarti in modo sano e genuino per massimizzare i risultati dell'allenamento

Veramente veramente **SEMPLICE**.

E soprattutto veramente veramente
EFFICACE.

Una volta che inizi il programma hai un
IMPEGNO morale nei miei confronti
che ti **OBBLIGA** a seguire il
programma per almeno 90 giorni.

Questo perché ci tengo che tu ottenga il massimo risultato possibile.

Non esistono mezze misure o risultati a metà, devi essere molto esigente e puntare sempre al massimo.

Come dice un detto: “ Se punti alla Luna mal che vada arriverai alle stelle”

Nella vita come nell'allenamento non accontentarsi e puntare in alto è la base per avere una vita felice e ricca di soddisfazioni.

Detto questo non mi resta che salutarti e augurarti un buon inizio di programma.

Rinnovo il mio invito a scrivermi tramite email a ioiotas@yahoo.it per qualsiasi aiuto o domanda aggiuntiva.

LEZIONE 9

CONCLUSIONE E RACCOMANDAZIONI

Segui il programma per almeno **DIMAGRISCI CAMMINANDO** e ti prometto che i risultati saranno incredibili a prescindere dal tuo livello di allenamento attuale.

E' un investimento che fai per te stesso di soli **30 minuti al giorno**.

NO EXCUSES

Avrai tutti i benefici di avere un preparatore atletico sempre al tuo fianco

ma facendo completamente tutto a casa tua.

Mi auguro che tu segua esattamente tutte le mie indicazioni e che tu abbia appreso qualcosa di nuovo e innovativo che puoi estendere al tuo modo di allenarti.

Impara ad ascoltare il tuo corpo e i tuoi muscoli, concentrati e stai focalizzato e dai il 100% ad ogni allenamento.

Se vuoi sviluppare un piano di allenamento personalizzato ti invito a contattarmi su ioiotas@yahoo.it

Buon allenamento!!!

Jimmi Rampage

LEZIONE 9

POSSO CHIEDERTI UN FAVORE?

Grazie infinitamente per aver acquistato il mio ebook **DIMAGRISCI CAMMINANDO**.

Sono sicuro che sarà l'arma in più che ti permetterà di raggiungere i tuoi obiettivi in modo semplice e veloce.

Ti chiedo solo un ultimo favore....

Potresti dedicare 3 minuti del tuo tempo per scrivermi una recensione?

E' proprio grazie alle recensioni che i giovani editori come me hanno modo di avere nuovi clienti e migliorare continuamente i propri contenuti.

Infine ti invito a scrivermi su **whatsapp** per avere un assistenza a 360 gradi (3468573436)

Enjoy.

J.R.

**Per info e richieste
rivolgersi a
ioiotas@yahoo.it**

**Puoi trovare altri Power Book o
Power Note visitando il sito:**

www.giorgiotasca.com/power-book/