

ADDOMINALI

SEXY PER DONNE



Ecco come dimagrire velocemente la pancia e scolpire gli addominali in soli 30 giorni, senza dieta e senza andare in palestra...

by RUGGERO STELLINO

**RUGGERO
STELLINO**

**ADDOMINALI
SEXY**

PER DONNE

*Ecco come dimagrire
velocemente la
pancia e scolpire gli
addominali in soli 30
giorni, senza dieta e
senza andare in
palestra...*



Questo libro fa parte della collana
**Bestseller Salute e
Benessere**

N° 1 [Tu Puoi Dimagrire](#) : Sai come
Dimagrire Velocemente e Senza Dieta

Usando la Mente per Ottenere il Corpo che Vuoi?

N° 2 [Più Giovani, Belle e Sexy Dopo i 40 Anni](#) : I Segreti per Dimagrire Velocemente Senza Dieta, Prevenire e Curare la Cellulite anche se hai superato i 40 anni!

N° 3 [La Cellulite Non Esiste](#) : Come prevenire e curare la cellulite e avere Gambe lisce e glutei sodi con la Strategia Anti-Cellulite FACTOR-4X

N° 4 [Ama il Tuo Corpo e Smettila di Ingrassare](#) : Ecco come Dimagrire Velocemente senza dieta con il metodo dell'equilibrio emozionale, usando la mente e mangiando anche i carboidrati.

N° 5 [Seven Step](#) : Scopri come ottenere

un fisico scolpito e asciutto in soli 5 mesi, e scatena l'invidia dei tuoi amici con soli 30 minuti di esercizi al giorno.

N° 6 [Tu Puoi Smettere di Fumare](#) : Il Metodo Definitivo Che Ti Aiuta A Smettere Di Fumare Senza Soffrire e Che Ti Svela Come Non Ricominciare Più Riprogrammando la Tua Mente.

N° 7 [Addominali Sexy per Donne](#) : Ecco come dimagrire velocemente la pancia e scolpire gli addominali in soli 30 giorni, senza dieta e senza andare in palestra...

N° 8 [Dieta Mix](#): Scopri anche tu come Dimagrire con le 14 Diete più famose al mondo.

N° 9 [La Dieta del Digiuno Programmato](#)

*: Stai per Scoprire anche tu il Segreto
per Dimagrire con la CronoDieta a
Tempo Compresso 16/8...*

N° 10 Dimagrire Velocemente

Camminando: *Come dimagrire
velocemente camminando
sbarazzandoti di quei kg “extra” in 3
settimane, senza dieta da fame, senza
assumere farmaci e senza allenamenti
massacranti*

N° 11 Come Dimagrire Velocemente:

*Una Magica e Potente Combinazione
di 17 Consigli per Perdere Peso Senza
Dieta e Senza Massacranti in Palestra*

Informazioni sull'autore...

Chi sono

Mi chiamo Ruggero Stellino, ho 45 anni e vivo in Puglia con le mie due principesse (mia moglie e mia figlia), 4 cani e due pappagalli...

Sono un ex campione Italiano di BODYBUILDING pesi medi 1992-1993, sono allenatore di FUNCTIONAL

TRAINING e personal trainer specializzato nel dimagrimento da oltre 20 anni.

Perché ho scritto questo libro

Ho deciso di scrivere questo libro per dare l'opportunità a chiunque di ottenere i migliori risultati...

ho deciso di condividere con te che stai leggendo questo libro, tecniche e strategie, aneddoti e esercizi già testati su migliaia di persone in grado di aiutarti ad ottenere il meglio per

raggiungere e realizzare il desiderio di avere una pancia piatta e degli addominali scolpiti.

Perché devi utilizzare questo libro

Perché l'unico obiettivo di questo libro è di insegnarti come fare a raggiungere il tuo potenziale nel perdere grasso e rimodellare il tuo fisico e in particolar modo i tuoi addominali. Ovviamente questo libro non utilizza metodi tradizionali.

E questo per un semplice motivo, i

metodi tradizionali non funzionano per la maggior parte delle persone. Apri la mente, metti da parte le tradizionali convinzioni che hanno finora limitato i tuoi progressi, preparati a leggere concetti **rivoluzionari**, utilizza questo metodo per ottenere gli addominali che hai sempre desiderato **ora!**

*“La strada del già
conosciuto non è
e non può essere la
strada per*

*un risultato
straordinario “*

Prefazione

Sicuramente lo sai... (nota importante)

Prima di cominciare a leggere e studiare questo libro su come avere addominali scolpiti in un mese, fai attenzione a non oltrepassare mai una parola che non comprendi completamente.

L'unico motivo per cui una persona abbandona uno studio o non riesce ad apprendere un concetto, è perché ha oltrepassato una parola che non era stata compresa.

Ti è mai capitato di arrivare alla fine di una pagina e renderti conto di non aver capito niente di quel che avevi letto?

Beh, sicuramente in qualche pagina avevi oltrepassato una parola che non capivi, oppure ne conoscevi una

definizione errata.

Pertanto, nel leggere questo libro, fai attenzione a non tralasciare mai una parola che non comprendi.

Se quello che leggerai ti diventa confuso o non riesci a capirlo, sicuramente ci sarà una parola appena prima che non hai compreso.

Non andare oltre, bensì torna al punto precedente, torna alla difficoltà, trova la parola malintesa e definiscila.

Un altro consiglio importante: leggi questo libro in ordine così come è stato strutturato. Dopo averlo letto tutto, riparti dall'inizio e rileggi tutto punto per punto.

Ora si comincia a tirar **fuori gli**

addominali!

Introduzione

In questi ultimi anni ho scritto molto sull'allenamento e sulle tecniche psicologiche per aiutare migliaia di persone a dimagrire in salute e senza stress, e molti miei articoli sui vari blog si sono incentrati anche su come ottenere degli addominali scolpiti e duri come la

roccia, e come ottenere una pancia piatta in poco tempo.

L'allenamento per gli addominali è da sempre un argomento molto dibattuto... perché tutti vorrebbero un addome magro, forte e scolpito!

Anche tu lo vuoi, altrimenti non staresti qui a leggere questo libro.

È chiaro che per avere un addome scolpito e una pancia piatta occorrono sacrifici e passione per l'allenamento, senza i quali sarà impossibile raggiungere i risultati desiderati. Ma con questo manuale ho voluto creare un qualcosa di nuovo, un modo diverso di

allenare gli addominali.

Un modo che ti permetterà di allenare gli addominali ovunque tu sia, senza avere l'obbligo di andare in palestra e senza il dover acquistare degli attrezzi per l'allenamento. Questo metodo d'allenamento abbinato a una corretta alimentazione (senza il bisogno di fare diete da fame), ti darà risultati **straordinari**.

Questo metodo è adatto a tutte: che tu sia giovane o adulta poco importa, che tu non abbia mai fatto palestra o ti alleni da 10 anni poco importa, questo metodo è per chiunque vuole avere degli addominali scolpiti e una pancia piatta!

Ti insegnerò ad allenare gli addominali in modo corretto, con un approccio inedito e rivoluzionario. Allenare gli addominali è veramente semplice, ma spesso le persone attratte da false pubblicità e false promesse, fanno le cose più impensate allontanandosi dall'obiettivo desiderato.

Tra breve ti sarà tutto chiaro, non avere fretta e segui esattamente quello che ti dirò!

Buon allenamento!

CAPITOLO 1

Prima di cominciare...

Questo programma d'allenamento è soprattutto una guida pratica, da mettere in atto appena avrai terminato di leggere.

Non è mia intenzione parlarti di fisiologia, anatomia o biomeccanica applicata, perché sono sicuro che se hai acquistato questa guida stai cercando un qualcosa di pratico e vincente, un qualcosa che cambi in maniera drastica il tuo girovita e renda il tuo addome come sempre l'avevi desiderato senza comprare attrezzi strani o pillole magiche...

È vero che è importante conoscere l'anatomia e il funzionamento

dei muscoli che costituiscono l'addome per allenarlo al meglio, ma sono convinto che in questa fase sia più importante agire!

Fidati di quello che ti dico, perché ho provato prima su me stesso e poi su migliaia di miei clienti quello che leggerai in questo libro.

Ho testato, corretto ed elaborato una strategia vincente, frutto di molti anni di studio e di pratica, e sono giunto a un sistema infallibile con cui allenare gli addominali e ottenere risultati visibili in sole 4 settimane.

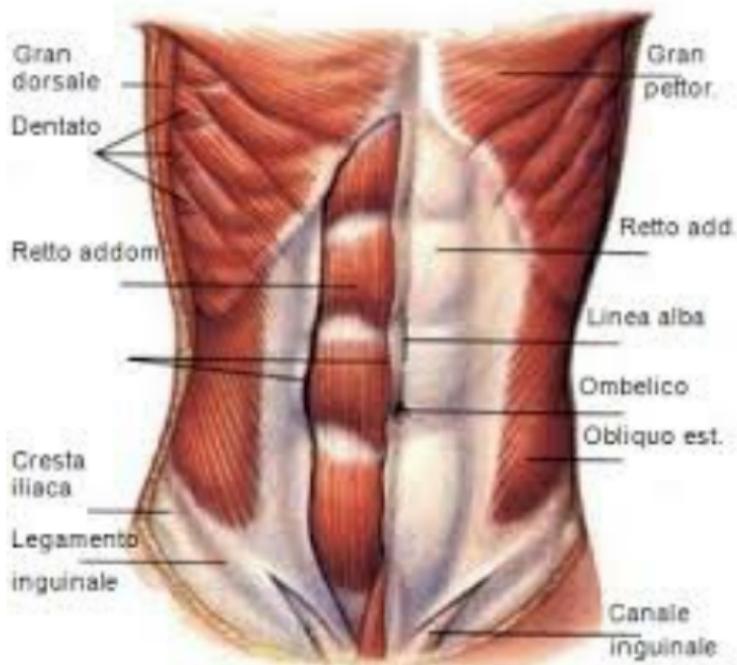
Ovviamente da parte tua ci dovrai

mettere impegno e motivazione, altrimenti questo libro resterà solo un libro che avrai letto e messo da parte. Io ti sto dando una Ferrari per scolpire i tuoi addominali, ma il pilota sei tu, solo tu puoi decidere se usare questa Ferrari per passeggiare o per correre e vincere!

Gli addominali rivestono un ruolo molto importante nella funzionalità di tutto il tuo corpo. Pensa che questa regione muscolare interviene in quasi ogni movimento del tuo corpo: nella respirazione, nel permetterti di assumere una postura corretta ed è fondamentale nella prevenzione degli infortuni della zona lombare.

Imparare ad allenarli in modo corretto è quindi fondamentale per tantissimi buoni motivi, solo così facendo potrai raggiungere il tuo obiettivo andando a rinforzare tutto il tuo fisico.

Ora però mi sembra corretto darti almeno una breve descrizione su quali sono i muscoli che compongono gli addominali e come funzionano.



I muscoli oggetto della nostra attenzione sono: il retto dell'addome, il muscolo obliquo interno, il muscolo obliquo esterno, il muscolo trasverso, l'ileo psoas.

I **il retto** **dell'addome** **posto**

verticalmente lungo la parete addominale. Origina con due tendini a livello pubico e trova la sua inserzione superiore sulla 5°, 6°, e 7° costa e sul processo xifoideo dello sterno.

Presenta tre/quattro inscrizioni tendinee trasversali che lo suddividono in segmenti, ed è percorso in senso cranio-caudale dalla linea alba, che lo divide in due metà simmetriche. È interamente rivestito da una guaina fibrosa.

Il retto dell'addome è innervato dagli ultimi sei o sette nervi toracici. Con il punto superiore bloccato, i retti tendono a ruotare posteriormente il bacino (retroversione), inversamente flettono il

busto sul bacino. È implicato nella flessione del tronco (frontale e laterale) assieme agli obliqui (interno ed esterno) è implicato nell'espiazione e se contratto aumenta la pressione addominale.

La distribuzione delle sue fibre favorisce la presenza di quelle rapide di tipo glicolitico (IIb) che rappresentano il 54%, con un restante 46% di fibre resistenti (di tipo I).

Il muscolo **obliquo interno** costituisce lo strato intermedio del gruppo dei muscoli larghi dell'addome, trovandosi frapposto tra il trasverso dell'addome, che decorre al di sotto, e l'obliquo esterno che

decorre al di sopra.

Dal bordo della cresta iliaca le sue fibre si dirigono obliquamente a ventaglio verso il bordo inferiore delle ultime tre coste. Contraendolo unilateralmente flette e ruota lateralmente il busto dal proprio lato. Una contrazione bilaterale determina una flessione del tronco sul bacino, in sinergia con i retti. È tra i principali responsabili nella retroversione del bacino, quindi utile nel correggere situazioni lordotiche della zona lombare.

Il muscolo **obliquo esterno** è il più superficiale dei muscoli larghi dell'addome. Le sue digitazioni

prendono origine dalle ultime 8 coste, dirigendosi obliquamente in avanti e in basso, terminando con una vasta aponeurosi sulla linea alba (costituendone una parte) e sulla sinfisi pubica.

Le sue fibre decorrono in direzione opposta rispetto a quelle del sottostante obliquo interno. Contraendosi unilateralmente flette e ruota il torace dal lato opposto. Una contrazione bilaterale determina la flessione del busto sul bacino.

Il muscolo **trasverso** è il più profondo dei muscoli larghi dell'addome, origina dalle ultime 6 coste con altrettante

digitazioni, dall'aponeurosi del muscolo sacrospinale, dal bordo interno della cresta iliaca, e dal legamento inguinale. È rivestito superiormente dal muscolo obliquo interno. Ha la funzione di contenere i visceri, di spingere il diaframma verso l'alto nell'espirazione forzata e di aumentare la pressione addominale.

Molti autori lo definiscono come "corsetto contenitivo" proprio per queste sue importanti funzioni. Allenando gli addominali, gli esercizi di torsione dovranno effettuarsi col bacino bloccato.

L'ileo psoas, è rappresentato dal

muscolo grande psoas e dal muscolo iliaco. Il muscolo **iliaco** è situato all'interno della pelvi, con inserzioni prossimali nella fossa iliaca e sulle ali del sacro, le sue fibre confluiscono in basso per fondersi con quelle dello psoas, trovando infine inserzione sul piccolo trocantere del femore. L'iliaco è innervato da alcune radici del nervo femorale.

Lo **psoas**, o per meglio dire il grande psoas, è un muscolo potente, localizzato nella cavità addominale, dove origina dai margini delle vertebre e dei dischi intervertebrali, a partire dalla dodicesima vertebra toracica e sino alla quinta vertebra lombare. Come già

indicato, trova inserzione, dopo essersi fuso con l'ileo, sul femore.

È innervato dal nervo femorale e, la sua azione, è quella di flessore dell'articolazione dell'anca. La distribuzione delle sue fibre è paritetica con un 50% di fibre resistenti (di tipo I) e il 50% di fibre rapide di tipo glicolitico (IIb). L'ileo psoas è alla base di situazioni lordotiche. Pur essendo localizzabile a livello della cavità addominale, la sua trattazione in questo ambito è relativa a ben altre ragioni.

Questo muscolo è uno dei principali beneficiari di alcuni esercizi ritenuti erroneamente per gli "addominali bassi"

(definizione tanto diffusa quanto assolutamente errata e priva di senso) che, per la loro caratteristica, o per una errata esecuzione, stimolano l'ileo-psoas aumentandone il trofismo e conseguenti atteggiamenti iperlordotici.

L'iperlordosi, indotta dall'accorciamento dell'ileopsoas e dei flessori dell'anca, può cagionare situazioni di dolore localizzato che vanno prevenute o corrette con adeguati esercizi volti alla stimolazione della parete addominale e della muscolatura glutea, e con adeguati esercizi di allungamento per l'ileopsoas e per gli estensori del tronco. Questi accorgimenti portano in retroversione il bacino garantendo una corretta postura,

l'attenuamento e poi la scomparsa dei dolori lombari.

I retti addominali non hanno inserzione sugli arti inferiori, ma sul pube, quindi ruotano verso l'alto il bacino. Nell'esecuzione di esercizi per la parete addominale occorrerà prestare grande attenzione alla corretta esecuzione, al fine di focalizzare il lavoro solo alla regione addominale e non sui flessori dell'anca.

Detto questo, dobbiamo ora capire come allenare al meglio la regione centrale del tuo corpo. Alleneremo i tuoi addominali con il meglio che c'è attualmente in circolazione, ossia il

Functional Training.

Scopo di un buon Allenamento Funzionale, è quello di far interagire **capacità condizionali** (forza, resistenza, velocità) e

capacità coordinative (capacità di organizzare e modulare movimenti) al fine di preparare e portare l'atleta o la persona allenata al massimo delle proprie potenzialità.

I primi a parlare di Functional Training furono diversi terapisti sportivi, che da subito capirono come i muscoli interagissero tra loro in ogni movimento al fine di svolgere un'azione motoria. Si inizia pertanto a parlare anche di

“allenamento di catene muscolari” e del “corpo come un’unica unità funzionante”, abbandonando il concetto di modellizzazione dei muscoli come singole unità.

Quindi, come ho già accennato prima, aboliremo le macchine e ogni tuo movimento sarà svolto su più piani di lavoro e senza nessun vincolo di movimento. Enfatizzeremo i movimenti base del corpo umano: *il flettere, il ruotare, l’inclinarsi e il bloccare la posizione*, e molto sarà il lavoro incentrato sulla *stabilità* e *propriocettività* dei movimenti.

In parole semplici, cercheremo di

insegnare ai tuoi muscoli addominali come essere funzionali e “intelligenti”. In questo modo ogni allenamento sarà molto intenso e ti permetterà di bruciare molte calorie. Il tutto, abbinato a un corretto regime alimentare, non potrà che portarti verso il risultato desiderato, ossia un addome sexy e scolpito!

CAPITOLO 2

Gli esercizi

Con gli esercizi che sto per mostrarti hai tutto quello che ti serve per riuscire nel tuo intento! Non hai bisogno di nient'altro se non della motivazione giusta per raggiungere i tuoi obiettivi. E con la tua voglia di farcela e il percorso che ti illustrerò in questo manuale, non potrai che migliorare.

Ma ricorda: nessuno ti regalerà nulla, e i risultati ottenuti saranno il frutto

del tuo lavoro, dei tuoi allenamenti e della tua voglia di farcela.

Il mio scopo sarà quello di farti capire cosa serve al tuo corpo per ottenere evidenti miglioramenti nel minor tempo possibile. Ti insegnerò a sfruttare tutte le potenzialità del tuo fisico in modo da ottimizzare i tuoi allenamenti e diventare una macchina brucia grassi! Tutto questo grazie al vero Functional Training, e non alle bugie che troppo spesso leggo su blog e forum presenti su internet!

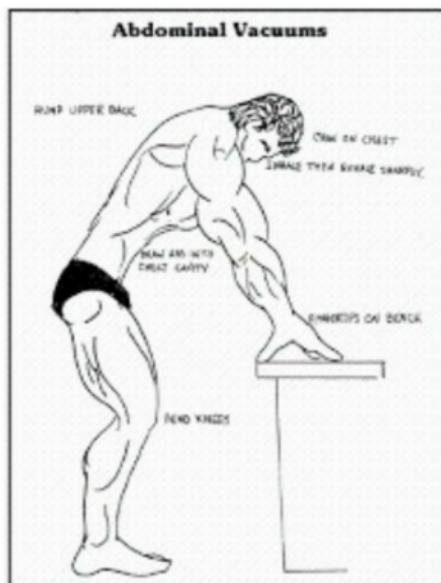
Grazie a questo metodo imparerai ad allenare i tuoi addominali come non

avevi mai fatto! Ti mostrerò una serie di esercizi a difficoltà crescente abbinati a protocolli di lavoro incredibilmente efficaci.

Questa strategia di allenamento, come detto, è adatta a tutti, e tutti potranno beneficiare di questo manuale per allenare in modo innovativo la zona più funzionale di tutto il nostro corpo...
gli ADDOMINALI!

Ma ora basta con le chiacchiere e vediamo subito quali sono gli esercizi che dovrai eseguire e come saranno inseriti nel programma d'allenamento.

Il Vacuum addominale



Il **Vacuum Addominale** è un particolare esercizio che allena in modo selettivo il muscolo trasverso, la cui funzione

principale è di tirare fortemente in dentro l'addome. La pratica corretta e costante di questo movimento porta ad importanti risultati estetici e funzionali.

L'esercizio permette di ottenere un addome perfettamente piatto, eliminando completamente la pancia sporgente. Il Vacuum migliora la postura, contribuendo a mantenere la schiena diritta, e migliora la funzionalità di tutti gli organi dell'apparato digerente.

Il termine Vacuum significa vuoto. Il nome dell'esercizio dipende dal fatto che, durante l'esecuzione, l'addome, rientrando notevolmente in dentro, sembra svuotarsi e scomparire. Il Vacuum Addominale è un esercizio

fondamentale per l'allenamento dei muscoli dell'addome ma è purtroppo trascurato a favore dei movimenti per i muscoli retti ed obliqui.

Benché questi ultimi siano importanti per avere un bell'addome, oltre che forte ed efficiente, solo l'allenamento del trasverso, mediante il Vacuum, può dare quella pancia totalmente piatta, così tanto desiderata. L'addome sporgente può essere l'effetto di diverse cause. Oltre a quelle alimentari (eccesso di cibo, bevande gassate, costipazione eccetera), la sedentarietà è la causa principale della pancia prominente.

La muscolatura addominale, priva di tono e forza, non riesce a contrastare la

pressione dei visceri che provocano la pancia prominente. Tuttavia il fenomeno dell'addome sporgente si verifica anche in persone attive, allenate e prive di grasso in eccesso.

Nonostante abbiano un ottimo tono dei muscoli retti ed obliqui, non esercitano mai direttamente il trasverso. Il Vacuum Addominale può quindi dare grandi risultati anche agli sportivi, completando in modo eccellente l'allenamento. Questo tipo di movimento è praticato da secoli nello Yoga con il nome di Uddiyana Bandha, per i suoi benefici effetti sul corpo e sulla mente (tra cui il controllo dell'emotività eccessiva).

È stato ampiamente utilizzato anche nel

Bodybuilding degli anni '70, quando i canoni estetici prevedevano di avere una vita stretta ed un addome piatto. Attualmente però in questo sport tale ottima pratica è del tutto scomparsa e molti bodybuilder presentano purtroppo un addome prominente.

Inizialmente potrebbe essere difficile eseguirlo, non tanto perché sia faticoso quanto piuttosto perché non si è abituati a contrarre completamente il muscolo trasverso. Infatti nelle normali attività quotidiane, nel lavoro e persino nello sport il muscolo non è mai allenato adeguatamente e non certo con una tecnica simile a quella del Vacuum addominale.

Occorre del tempo per imparare a farlo bene ma con la pratica tutti possono diventare capaci di contrarre facilmente il trasverso, in ogni momento della giornata. Nello Yoga l'esercizio viene spesso eseguito seduti nella Posizione del Loto oppure in piedi.

Quest'ultima versione è quella adatta al Vacuum come esercizio ginnico. Vediamo ora i dettagli tecnici dell'esecuzione del Vacuum Addominale, esercizio fondamentale erroneamente trascurato. Descriviamo prima l'esecuzione classica e dopo quelle semplificate, adatte a chi trova difficoltà a contrarre il trasverso, nei primi giorni o nelle prime settimane di allenamento. La posizione prevede di

tenere i piedi ad una distanza pari alla larghezza delle spalle, paralleli tra loro.

Le gambe devono essere leggermente flesse, il busto leggermente curvato in avanti e le mani aperte poggiate sulle cosce, con le dita verso l'interno. Mantenendo la posizione bisogna inspirare profondamente, riempiendo bene d'aria i polmoni.

Poi si espira completamente con la bocca, svuotando a fondo i polmoni, facendo rientrare l'addome. Quindi, senza minimamente inspirare, mantenendo vuoti i polmoni, occorre tirare in dentro e verso l'alto l'addome e mantenere la contrazione per un certo

numero di secondi, variabile in base al grado di allenamento.

La contrazione deve essere forte e gli organi addominali devono essere spinti contro la colonna vertebrale. Quindi ci si rilassa e si ricomincia a respirare normalmente. Si continuano ad effettuare alcuni profondi respiri, recuperando il debito di ossigeno.

Poi si ripete la procedura del Vacuum Addominale. Anche il numero di contrazioni ed il tempo tra una contrazione e l'altra dipendono dal livello di allenamento raggiunto. La contrazione deve essere tenuta almeno per 5 secondi.

Con il progredire dell'allenamento si

potrà arrivare a 10 secondi o più. Comunque non c'è bisogno di superare i 15-20 secondi, risultato già notevole, anche a livello avanzato. Il numero di ripetizioni iniziali deve essere di 6-8 che con il passare del tempo andranno aumentate fino a 10-15.

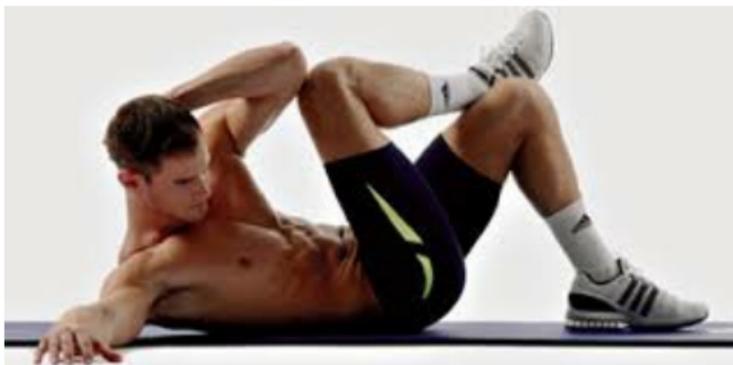
Il Vacuum Addominale si esegue almeno 2 volte a settimana, preferibilmente 3 o 4. Gli esperti possono farlo anche quotidianamente. Il tempo di recupero tra una contrazione e l'altra dipende dalla durata della contrazione stessa. Indicativamente esso può variare tra 15 e 45 secondi. Agli inizi occorre praticare con cautela perché il Vacuum può dare dei capogiri.

Le mani possono essere poste sulle

ginocchia oppure su un tavolo basso o panca, invece che sulle cosce. Inizialmente la posizione in piedi può essere difficoltosa. Si eseguirà allora il Vacuum in quadrupedia (carponi) o addirittura supini.

In ogni caso il muscolo retto addominale deve stare rilassato durante l'esercizio. Il Vacuum Addominale dovrebbe essere eseguito con stomaco, intestino e vescica vuoti, preferibilmente al mattino.

Crunch obliqui Gomito/Ginocchio



Il Crunch obliquo Gomito/Ginocchio è l'esercizio con cui enfatizzerai il lavoro sui muscoli obliqui dell'addome.

Sdraiati a terra con una gamba piegata e poggiata al pavimento, l'altra sollevata.

Una mano è posta dietro la nuca (quella controlaterale alla gamba sollevata) e l'altra lungo il corpo.

Da questa posizione di partenza solleva il busto ruotandolo leggermente in modo che il gomito della mano dietro la nuca vada a toccare il ginocchio della gamba che era sollevata.

Ponte laterale



Il Ponte laterale è l'esercizio che ti permetterà di allenare la muscolatura obliqua.

Distenditi a terra lateralmente, e da questa posizione solleva il bacino contraendo al massimo i muscoli obliqui del tronco.

Puoi eseguire l'esercizio con il gomito appoggiato, come nella figura sopra.

Crunch libretto

Crunch a libretto



È tra gli esercizi più impegnativi di questa prima settimana.

Sdraiati a terra con le gambe distese e sollevate dal pavimento e le braccia tenute distese dietro la testa.

Da questa posizione chiuditi a libro portando le mani a toccare i piedi in posizione alta.

Ritorna nella posizione iniziale facendo attenzione a non far mai toccare terra a mani e piedi.

Alzate Turche

L'alzata Turca è un esercizio per tutto il corpo oltre che per gli addominali.

Esso migliora la forza, coordinazione, equilibrio e sistema cardiovascolare.



Esegui questo esercizio su una stuoia di ginnastica o altro pavimento morbido per evitare lesioni.

Sdraiati con la schiena sul pavimento

con un peso (va bene anche una busta con dentro 2 bottiglie di plastica da 2 litri o un sacco di patate o un detersivo con maniglia, insomma qualunque cosa abbia un peso superiore ai 4 kg), nella mano destra.

Guarda il soffitto.

Il braccio e la schiena sono dritte e la gamba destra è piegata al ginocchio.

Appoggiati a sinistra quando cominci ad alzarti verso il soffitto con la mano destra e il peso.

Torcere leggermente i fianchi per accogliere il cambiamento di posizione. Tieni sempre gli occhi sul peso.

Solleva la gamba sinistra dal pavimento, mantenendola dritta mentre continui a

spingere verso il soffitto con il peso nella mano destra. La schiena rimane dritta. Solo il piede destro e il braccio sinistro stanno toccando la terra alla fine del passaggio 4.

Oscillare la gamba sinistra sotto il busto in preparazione per levarsi in piedi. Il ginocchio sinistro tocca il suolo. Continuare a tenere il peso con il braccio destro bloccato.

Rimuovi la mano sinistra da terra e sposta tutto il peso sulle gambe destra e sinistra. Il tuo corpo è ora in una posizione di affondo con la gamba destra in avanti piegata al ginocchio e con il piede saldamente a terra e la

gamba sinistra piegata dietro di te.

Ora sollevati come in un affondo ma con il peso in alto.

Questa è una alzata turca, ora inverti tutti i movimenti tornando a terra e ripeti dall'altro lato.

*Non esiste un altro esercizio
che coinvolge
così tante posizioni diverse
quante ne
coinvolge l'alzata turca.
Quando comincerai ad
eseguire l'alzata turca*

*ti renderai conto del suo
valore.*

Questi sono gli esercizi che eseguirai
nel giorno 1 della prima settimana.

Ora vediamo le ripetizioni e le serie che
devi eseguire

Settimana 1 - Giorno 1

- 1) Crunch obliqui**
Gomito/Ginocchio
30 ripetizioni per lato

**2) Ponte
laterale**
20 ripetizioni per lato

**3) Crunch
libretto**
20 ripetizioni

**4) Alzate
Turche**
5 ripetizioni per lato

Esegui questo circuito per 3 volte

Settimana 1 – Giorno 2



Esegui 30 minuti di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).

Settimana 1 – Giorno 3

Portata Obliqua della

Gamba dal ponte





Parti dalla posizione del Ponte in isometria avanzato, però appoggiando i piedi su un rialzo (una panchetta o una sedia).

Da questa posizione staccando un piede dall'appoggio porta la gamba in direzione del braccio controlaterale, ruotando leggermente con il bacino verso l'interno.

Ritorna in posizione iniziale e riparti

con una nuova ripetizione.

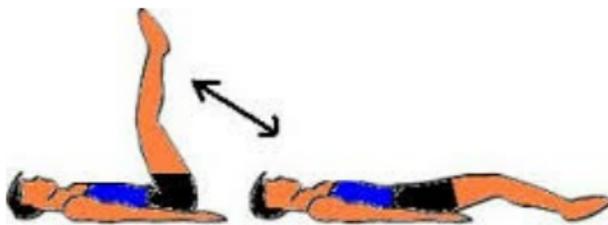
Calciata in ponte



Dalla posizione di ponte dovrai portare un ginocchio verso il petto.

Esegui l'esercizio alternando le gambe da un lato e poi dal lato opposto.

Crunch inverso

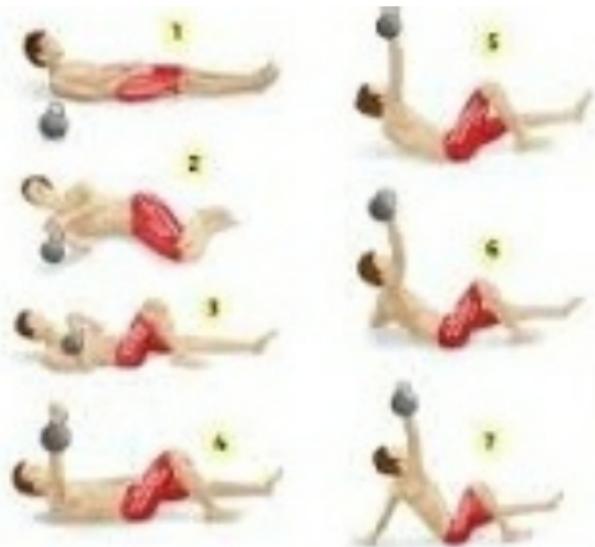


Esercizio che si riflette maggiormente sulla zona bassa.

Parti sempre da terra con le mani lungo il corpo e le gambe a squadra.

Da questa posizione solleva il bacino oscillando all'indietro con le gambe, contrai gli addominali e ritorna alla posizione iniziale.

Mezze alzate turche



Nella mezza alzata turca non devi fare altro che eseguire la prima metà dell'esercizio della alzata turca completa, esattamente come nella figura sopra.

Ricapitolando:

Portata Obliqua della Gamba dal ponte

30 ripetizioni per lato

Calciata

in

ponte

20 ripetizioni per lato

Crunch

inverso

20 ripetizioni

Mezze

alzate

turche

10 ripetizioni per lato

Esegui questo circuito per 3 volte

Settimana 1 - Giorno 4

Esegui 30 minuti di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).



Settimana 1 – Giorno 5

Sit-up



Esercizio impegnativo con cui allenare in modo completo gli addominali.

Sdraiati a terra con le gambe distese e le mani in avanti. Da questa posizione, senza sollevare né piedi né gambe dal pavimento, solleva il busto fino ad arrivare in una posizione seduta.

Ridiscendi lentamente riportandoti alla posizione iniziale.

Se hai difficoltà ad eseguirlo, metti i piedi sotto un incastro, così avrai più forza nel sollevarti.

Mi raccomando quando scendi, fallo sempre LENTAMENTE! Non lasciarti andare come un sacco di patate...

Bicicletta da seduto



Esercizio impegnativo con cui allenare

tutta la regione addominale (compresi flessori).

Siediti a terra con le gambe distese in avanti, da questa posizione inclina leggermente indietro il busto, solleva le gambe dal pavimento e inizia a simulare il gesto della pedalata in bicicletta.

Se hai difficoltà puoi aiutarti eseguendo l'esercizio su una sedia.



Torsioni con peso



Siediti per terra, mantieni tra le mani un peso come nella figura sopra (nella figura l'esercizio viene eseguito con una palla medica, tu puoi usare anche delle bottiglie o dei sacchi, insomma qualunque cosa abbia un peso di almeno 2 -4 kg), girati e posa il peso per terra lateralmente, poi risollevalo e riappoggialo dall'altro lato, e continua così per tutte le ripetizioni da eseguire.

Ricapitolando:

Sit-up

Esegui il massimo delle ripetizioni in 1 minuto

Bicicletta da seduto

Esegui il massimo delle ripetizioni in 1 minuto

Torsioni con peso

Esegui il massimo delle ripetizioni in 1 minuto

Ripeti il circuito per 4 volte

Settimana 1 – giorno 6

Esegui 30 minuti di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).



Settimana 1 - Giorno 7

Riposo!



Settimana 2

Settimana 2 – giorno 1

Ponte in camminata



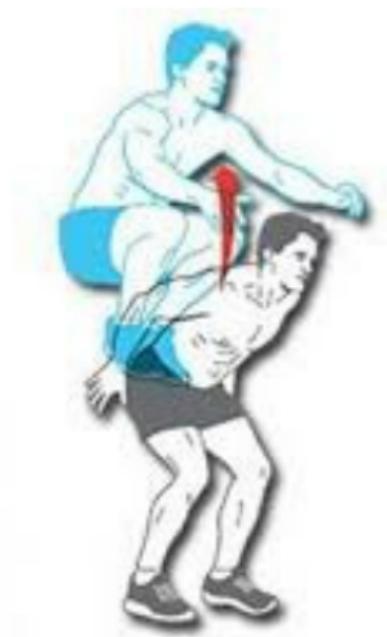
Da in piedi, fletti il busto e con le mani vai a toccare il pavimento. Se sei rigida, piega pure le ginocchia quanto basta.

Da questa posizione cammina con le mani lungo il pavimento distendendoti a terra.

Cerca di raggiungere la posizione più allungata che riesci.

Arrivato a questo punto, blocca la posizione per un secondo e ritorna indietro con lo stesso movimento che hai fatto all'inizio.

Salti a ginocchia alte



In questo esercizio devi semplicemente saltare portando le ginocchia il più in

alto possibile tirando con gli
addominali.

Alzate turche

Questo esercizio lo abbiamo

già visto nella settimana 1



Torsioni con peso



Anche questo esercizio lo abbiamo visto nella settimana 1.

Ora vediamo come eseguire gli esercizi in circuito:

Ponte **in**
camminata
x 10 volte

Salti **a** **ginocchia**
alte x 15
salti

Alzate
turche x 5
alzate per lato

Salti **a** **ginocchia**
alte x 15
salti

Torsioni **con**
peso x 20
torsioni



Settimana 2 – giorno 3

In questo allenamento eseguirai gli stessi esercizi del giorno uno ma con un circuito diverso:

Ponte in
camminata

TABATA

Salti a **ginocchia**
alte

TABATA

Alzate
turche 5
alzate per lato

Torsioni con

peso

TABATA

Cosa è il TABATA e come si esegue?

PROTOCOLLO TABATA

Brucia il grasso in 4 minuti

!

Il protocollo TABATA è un metodo di allenamento conciso e intenso che ti farà bruciare una quantità incredibile di calorie e grasso. Il protocollo TABATA è nato da una ricerca intrapresa dal dottor IZUMI TABATA.

Il dottor TABATA scoprì, mentre stava aiutando la squadra Giapponese di pattinaggio di velocità a ottenere un vantaggio sui concorrenti, che quando eseguivano 7-8 cicli di trenta secondi, di cui 20 secondi di allenamento ad alta intensità alternati con 10 secondi di riposo, gli atleti aumentavano la loro resistenza e la loro forza contemporaneamente bruciando molte calorie e grasso.

Anche se il tempo totale d'allenamento per il TABATA è breve, lo sforzo è massimo. Un'analisi degli studi scientifici esistenti rivela che l'allenamento a intervalli può stimolare

molti fattori brucia grasso nel corpo, tra cui l'aumento del ritmo metabolico a riposo, cioè una persona nella media si può trasformare in una macchina brucia grasso.

Dunque, in che modo utilizzerai il TABATA per scolpire gli addominali ?

Esempio :

Salti a ginocchia alte x 4 minuti

TABATA

20 secondi salti

10 secondi riposo

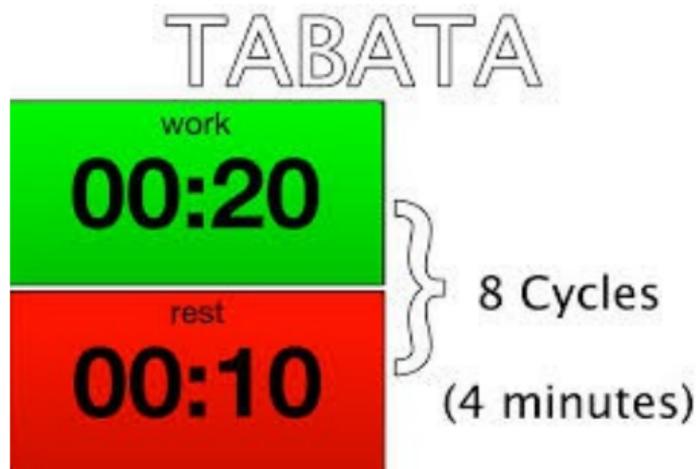
20 secondi salti

10 secondi riposo - 1° minuto

20 secondi salti
10 secondi riposo
20 secondi salti
10 secondi riposo - 2° minuto

e così via per 4 minuti...

poi ripetiamo la stessa cosa per gli altri esercizi.



Settimana 2 - Giorno 4

Esegui 30 minuti di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).



Settimana 2 – giorno 5

L-Sit



L-SIT gambe piegate
gambe tese su rialzo

L-SIT



L-SIT gambe tese

Anche questo è un esercizio che richiede grande capacità fisica per essere eseguito. Quello che ti consiglio all'inizio è di provare la versione facilitata con le gambe piegate. In questo modo avrai meno carico sull'addome e l'esercizio risulterà più semplice.

Lo puoi eseguire a terra con le mani in appoggio sul pavimento o

ancor meglio poggiando le mani su due rialzi (che possono essere anche due sedie, come si può vedere dalle immagini).

Appoggia le mani sulle sedie, distendi le braccia e solleva le ginocchia in posizione parallela o leggermente superiore al pavimento.

Burpee



I benefici dei Burpees:

I burpees sono un esercizio che richiede lo sforzo di tutto il corpo. Sono tanti ad utilizzare questo esercizio, tra cui gli atleti di crossfit, i praticanti di arti marziali, giocatori di football americano e chissà quante altre categorie di atleti gli utilizzano.

Con i burpees si testano infatti sia le capacità aerobiche sia la forza (specie

nelle varianti).

I muscoli stimolati sono praticamente tutti dato che si fa lo squat, le flessioni, addominali, distensioni delle gambe...

Il condizionamento oltre che muscolare è anche aerobico e di sicuro è perfetto per chi si allena per fare sforzi improvvisi intervallati a fasi più “calme”....

Ma come si fanno i Burpees ?

1. mettiti in piedi
2. scendi in posizione di squat

3. metti giù le mani e lancia le gambe indietro, come se fossi pronto a fare una flessione
4. fai la flessione
5. appena sei tornato su dalla flessione, torna in posizione di squat
6. salta in alto dalla posizione di squat
7. quando scendi ammortizzi la caduta con le gambe per finire nuovamente in posizione di squat
8. ripeti la sequenza dal 3 fino a quando ti chiederai “chi me lo ha fatto fare”

ovviamente la ripetizione va fatta velocemente per avere i benefici sul

fiato che ho descritto.

Ora vediamo come mettere insieme questi 2 esercizi per “attaccare” i tuoi addominali:

L-SIT

mantieni la contrazione per il Massimo del tempo

BURPEES

x 50 ripetizioni

L-SIT

mantieni la contrazione per il Massimo del tempo

BURPEES

x 40 ripetizioni

L-SIT

mantieni la contrazione per il Massimo del tempo

BURPEES

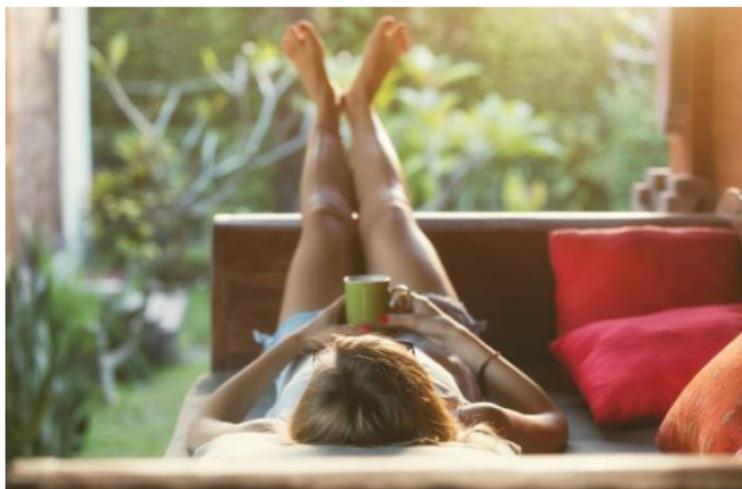
x 30 ripetizioni

Settimana 2 – giorno 6

Esegui 30 minuti di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).

Settimana 2 – giorno 7

RIPOSO!



SETTIMANA 3

Settimana 3 – giorno 1

Plank Hollow



Posizionati a terra sulle mani e sui piedi.

Mantieni la posizione ruotando il bacino indietro contraendo l'addome ed i glutei.

Scapole protratte.

Hollow



Posizionati supino a terra.

A gambe distese e sollevate porta il capo e le mani avanti contraendo al massimo l'addome mentre la bassa schiena rimane aderente al pavimento.

In questo giorno eseguirai questi due esercizi di contrazione per gli addominali con il circuito **TIME WORK CON LADDER**.

L'esecuzione dei circuiti in time work consiste nell'applicare il concetto del ladder al time work stesso.

In pratica faremo con il tempo la stessa cosa che abbiamo fatto con le ripetizioni.

1 minuto esercizio + 1 minuto recupero

2 minuti esercizio +2 minuti recupero

e così via...

ovviamente l'unità di tempo non sarà necessariamente il minuto ma può essere anche di 30 secondi.

Facciamo un esempio con due esercizi :

30 secondi esercizio A

30 secondi esercizio B

1 minuto recupero

1 minuto esercizio A

1 minuto esercizio B

2 minuti recupero

e così via...

questo sempre per tutto il tempo che stabiliamo di utilizzare.

Questo schema di allenamento permette di costruire una resistenza fisica che non potrebbe essere sviluppata meglio con qualsiasi altro sistema, e ti permetterà di modellare i tuoi addominali meglio di qualsiasi altra attività svolta in palestra o fuori dalla palestra.

Vediamo come utilizzare questo circuito:

Plank

30 secondi

Hollow

30 secondi

Recupero

1 minuto

Plank

1 minuto

Hollow

1 minuto

Recupero

2 minuti

Plank

2 minuti

Hollow

2 minuti

Stop!

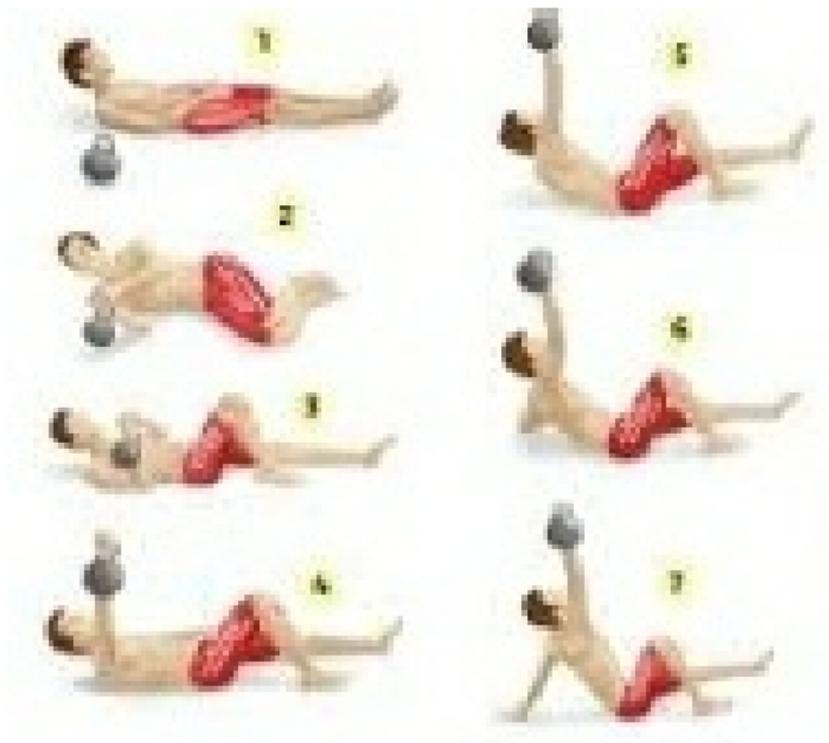
Settimana 3 – Giorno 2

Questa settimana esegui **35 minuti** di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).



Settimana 3 – Giorno 3

Mezze alzate turche



Nella mezza alzata turca non devi fare altro che eseguire la prima metà

dell'esercizio della alzata turca completa, esattamente come nella figura sopra.

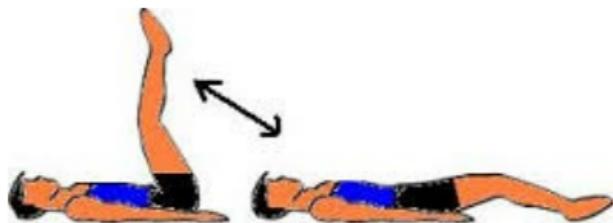
Comunque questo esercizio lo abbiamo già visto nella prima settimana.

Torsioni con peso



Anche questo esercizio lo abbiamo visto nella settimana 1.

Crunch inverso



Anche questo esercizio lo abbiamo visto nella settimana 1.

Vediamo in che modo farli:

Mezze

alzate

turche

5 x lato

Torsioni

con

pe so

30

ripetizioni

Crunch

inverso

20 ripetizioni

Ripeti il circuito per 4 volte

Settimana 3 – Giorno 4

Questa settimana esegui **35 minuti** di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).



Settimana 3 – Giorno 5

Torsioni con peso



Anche questo esercizio lo abbiamo visto nella settimana 1.

Sit-up



Anche per questo esercizio guarda la settimana 1

L-Sit



Anche qui guarda la descrizione nella settimana 2

Alzate turche



Questo esercizio lo abbiamo già visto
nella settimana 1

Ecco come eseguire questi esercizi :

Torsioni

con

peso

30 torsioni

Sit-

up

20 ripetizioni

Torsioni

con

p e s o

20 torsioni

L-

sit

20 secondi

Torsioni

con

p e s o

10 torsioni

Alzate

turche

5 per lato

Ripeti il circuito per 3 volte

Settimana3 – Giorno 6

Questa settimana esegui 35 minuti di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).



Settimana 3 – Giorno 7

RIPOSO!

Settimana 4

Settimana INFERNALE!

Settimana 4 – Giorno 1

Salto con la corda



Qui se non ne sei capace “imparerai” anche a saltare con la corda. E non mi dire che non sei capace di saltare con la corda...

Infatti, come puoi notare ho scritto che “imparerai” a saltare con la corda, devi solo prenderne una e cominciare a saltare, vedrai che man mano che lo farai, imparerai a farla sempre meglio.

Saltare con la corda è una delle attività brucia grasso migliori che possa esistere. Abbinata poi ai circuiti non ha rivali!

Vedrai che sarà divertente, sarà funzionale e sarà molto economico. Infatti una corda costa poco (una decina di euro) nulla a confronto di un tapis-roulant o attrezzi cardio-fitness simili!

Per di più anche la tua coordinazione motoria ne trarrà enormi giovamenti.

Ti consiglio di acquistare una corda non in cuoio ma in plastica, e se la trovi, con all'interno un'anima metallica. Queste tipologie

di corde “girano” più velocemente e permettono di eseguire in modo più agevole il saltare.

Ti chiederai come iniziare a saltare la corda? Prima cosa dovrai trovare la tua lunghezza ideale della corda, per far ciò basterà posizionare la corda sotto i piedi, distenderla verso l’alto e far sì che le maniglie arrivino all’incirca all’altezza delle tue ascelle. Quella è la tua lunghezza!



Torsioni con peso

Torsioni
p e s o
ripetizioni

con
30

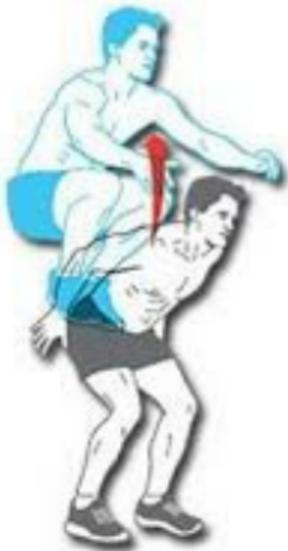
Esegui il circuito per 6 volte

Settimana 4 – Giorno 2

Questa settimana esegui **40 minuti** di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).

Settimana 4 – Giorno 3

Salti a ginocchia alte



In questo esercizio dovete semplicemente saltare portando le ginocchia il più in alto possibile tirando con gli addominali.

Crunch libretto



È tra gli esercizi più impegnativi che hai già eseguito nella prima settimana.

Sdraiati a terra con le gambe distese e sollevate dal pavimento e le braccia

tenute distese dietro la testa.

Da questa posizione chiuditi a libro portando le mani a toccare i piedi in posizione alta.

Ritorna nella posizione iniziale facendo attenzione a non far mai toccare terra a mani e piedi.

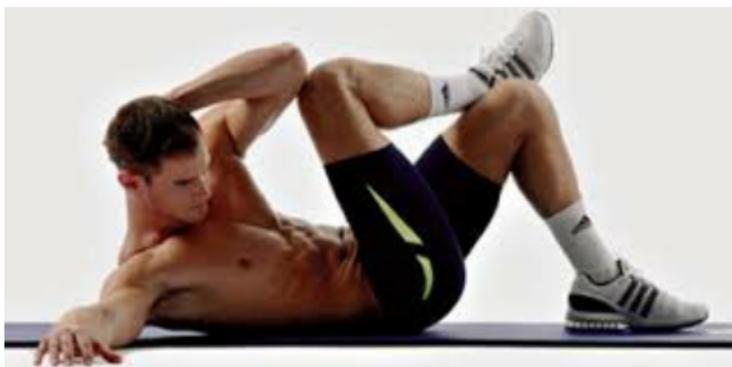
Hollow



Posizionati supino a terra.

A gambe distese e sollevate porta il capo e le mani avanti contraendo al massimo l'addome mentre la bassa schiena rimane aderente al pavimento.

Crunch obliqui Gomito/Ginocchio



Il Crunch obliquo Gomito/Ginocchio è l'esercizio con cui enfatizzerai il lavoro sui muscoli obliqui dell'addome. Sdraiati a terra con una gamba piegata e poggiata al pavimento, l'altra sollevata.

Una mano è posta dietro la nuca (quella controlaterale alla gamba sollevata) e l'altra lungo il corpo. Da questa posizione di partenza solleva il busto ruotandolo leggermente in modo che il gomito della mano dietro la nuca vada a toccare il ginocchio della gamba che era sollevata. Con l'ausilio visivo della figura ti sarà tutto più chiaro!

Esegui questi esercizi con il circuito TABATA (vedi spiegazione nella

Questa settimana esegui 40 minuti di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).



Settimana 4 – Giorno 5

Sit-up



Per questo esercizio guarda la settimana
1

Torsioni con peso



Questo esercizio lo abbiamo visto nella settimana 1.

Alzate turche



Anche questo esercizio lo abbiamo già

visto nella settimana 1

Salto con la corda



In questa seduta useremo il circuito con il lancio dei dadi...

LANCIO DEI DADI

Cosa centrano i dadi, ti chiederai...

il circuito con lancio dei dadi si esegue in questo modo: si prende il primo esercizio, per esempio il crunch, si lanciano i dadi, cosa è uscito?

Facciamo finta che sommando i due dadi esce 8, questo significa che eseguirai **8 minuti senza sosta** di quell'esercizio.

Poi passiamo al secondo esercizio, lanciamo un'altra volta i dadi, esce 12, quindi **12 minuti senza sosta** di quell'esercizio.

La lotta casuale dei dadi fra 2 e 12 minuti per esercizio rende questo

allenamento variabile, divertente e se sei sfortunato, brutalmente faticoso (se ti escono due volte 12 minuti sono cav... tuoi).

Vediamo come eseguire il circuito:

Sit-

up

Lancio con i dadi

Torsioni

con

peso

Lancio

con i dadi

Alzate

turche

5

ripetizioni per lato

Salto

con

la

corda

Lancio

con i dadi

Settimana 4 – Giorno 6

Questa settimana esegui 40 minuti di corsa cercando di tenere la pancia in dentro (tipo il vacuum addominale).



Conclusione

Ed eccoci alla conclusione!

E con questo abbiamo finito il programma di 4 settimane per scolpire gli addominali, sicuramente, se hai

seguito tutto il programma alla lettera, avrai ottenuto risultati più che buoni.

Penso di averti detto tutto ciò che ti serve per rimetterti in forma e perdere finalmente tutto quel grasso in eccesso e farti tirar fuori un addome “da urlo”!

Se segui i miei consigli ti assicuro che otterrai ottimi risultati.

Ma ricordati che li otterrai solo se ci metterai impegno, sacrificio e costanza...

ora devi decidere se essere una di quelle fannullone che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere

risultati.

Io sono sicuro che andrai subito a mettere in pratica tutto quello che hai letto in questo libro...

non aspettare, datti da fare già da oggi!

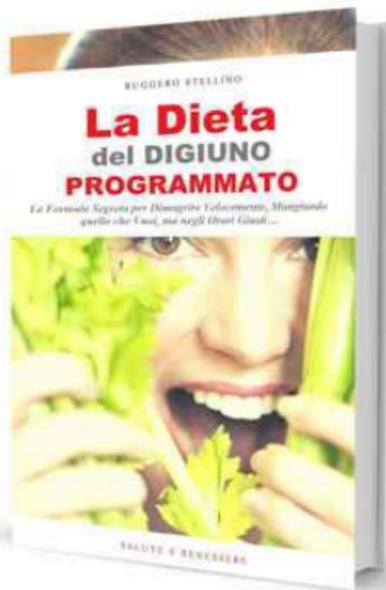
**LEGGI – COMPRENDI – APPLICA
– PERSEVERA -
RAGGIUNGI L'OBIETTIVO!**

Non mi resta che salutarti e augurarti buon dimagrimento!

Il tuo personal trainer
Ruggero Stellino

P.S. Se vuoi eliminare la pancia e scolpire gli addominali ancora più velocemente, ti consiglio di leggere questo libro:

[La Dieta del Digiuno Programmato](#)



**Ecco cosa scoprirai
leggendo questo libro:**

INTRODUZIONE

Capitolo n° 1

Partiamo dalle basi: la cronodieta...

- Sviluppata negli ultimi anni da un medico italiano, Mauro Todisco (che tra l'altro è uno dei medici seguaci del Dottor Di Bella), la cronoalimentazione si è rivelata il trend attualmente più efficace per un ottimale apporto nutrizionale.

Ma in questo caso non si tratta della solita dieta bizzarra, che ogni tanto va di moda, ma di una vera e propria scienza fondata su precisi

cicli ormonali. Io personalmente seguo questo tipo di dieta da circa 7 anni con ottimi risultati così come anche tutte le persone che seguo hanno avuto ottimi risultati...

Capitolo n° 2

Dieta del digiuno programmato: “La formula segreta per dimagrire”

- Ricorda: Una delle regole per essere liberi è quello di mettere in discussione tutto. Se c'è qualcosa che ti attira e che vuoi provare, provalo. Se qualcosa ti suona pazzesco, chiediti perché pensi che sembra folle, e fai una tua ricerca e sperimentalo prima di avere dei

pregiudizi e condannarlo.

Questo è quello che io ho fatto con la dieta del digiuno programmato, ho fatto una ricerca scientifica, ne ho parlato con due miei amici dietologi, l'abbiamo sperimentata prima su di noi (con ottimi risultati, considerando che non avevamo molto grasso da perdere, ma nonostante ciò ha funzionato alla grande), poi abbiamo esteso la prova, io sui miei clienti e loro sui loro pazienti, e i risultati sono stati pazzeschi, le persone erano contente perché perdevano peso ma senza fare la fame...

Capitolo n° 3

Hai fame... o forse hai sete? L'acqua: il segreto per dimagrire in modo sano e veloce

- Se non bevi la giusta quantità d'acqua giornaliera il tuo corpo non riesce a trasformare il grasso in energia e tu fatichi a dimagrire anche se mangi di meno. Ma quanta acqua bisogna bere per dimagrire velocemente? Lo scoprirai a pagina 50.

Capitolo n° 4

Il Tè Verde: un Superdrink per bruciare grasso

- Questo capitolo sarà dedicato ad un Superdrink: il tè verde. Il tè verde aiuta efficacemente il tuo corpo a bruciare calorie e grassi aumentando il tuo tasso metabolico. Molto studi dimostrano che includere il tè verde nel proprio regime alimentare è di grande aiuto nel favorire la perdita di peso. Ma sai quale varietà di te devi bere per aumentare il metabolismo? Lo scoprirai qui...

Capitolo n° 5

La colazione: Ecco come riprogrammare gradualmente la colazione

- In questo capitolo vedrai che non sarà così difficile abituarti a questo nuovo stile di alimentazione, dopo poche settimane ti sarai completamente abituato e ti ritroverai con un fisico magro, tonico e sano!

Capitolo n° 6

Lo zenzero: Scopri come potenziare ancora di più gli effetti di questa dieta con l'aiuto dello Zenzero!

- Non tutti sanno che lo zenzero, chiamato anche ginger e conosciuto dai più come un pregiato insaporitore di alimenti, è anche una radice dai *poteri snellenti*:

- *riscalda il corpo*
- *fa aumentare la temperatura e la traspirazione*
- *aiuta a eliminare grasso e acqua in eccesso*

In questo capitolo scoprirai come usare lo zenzero miscelandolo con altre erbe bruciagrassi per depurare l'organismo, disintossicare il fegato, migliorare la digestione, sciogliere i grassi e spegnere la fame...

CONCLUSIONE

Grazie

Voglio ringraziarti per aver letto il mio libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione (spero positiva) [su Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerei molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone! **Grazie, Grazie, Grazie.**



Thank

You!