

10 MINUTI DI ALLENAMENTO AL  
GIORNO PER DIMAGRIRE E  
TONIFICARE SENZA ANDARE IN  
PALESTRA



**ALLENAMENTO PER  
DIMAGRIRE**

GIORGIO ♥ TASCA

# **ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE**

10 minuti di allenamento al  
giorno per dimagrire e

tonificare senza andare in  
palestra

**[www.giorgiotasca.com](http://www.giorgiotasca.com)**

# Cos'è “ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE”??

*ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE* è un protocollo di esercizi rivoluzionario che ti porterà ad ottenere in tempi molto rapidi un netto miglioramento del tuo corpo.

E' un protocollo che non necessita degli attrezzi tipici di una palestra e può essere svolto in qualsiasi posto, in tutto il mondo.

E' necessaria solo tanta voglia di fare e un solo attrezzo...un KETTLEBELL.

→ **Ps.SE NON HAI O NON VUOI UTILIZZARE UNA KETTLEBELL PUOI ESEGUIRE ALTRI ESERCIZI A CORPO LIBERO (VEDI PIU' AVANTI)**

Ora che hai acquistato questo corso non avrai più bisogno di andare in palestra, ti basterà eseguire questo semplice workout 2-3 volte a settimana per aver dei risultati incredibili!

Non avrai solo benefici in termini di perdita di peso, ma otterrai il più bel fondoschiena che tu abbia mai visto,

tonificando tutti i muscoli del tuo corpo.

**NON HO UNA  
KETTLEBELL  
DOVE LA POSSO  
ACQUISTARE?**

CLICCA QUI





# “ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE” Workout

In questo allenamento sfrutterai tutti i benefici di un allenamento a corpo libero e lavorerai per aumentare il tuo metabolismo.

In questo modo il tuo corpo diventerà una vera e propria macchina bruciagrassi, che funziona anche mentre dormi.

# Protocollo di Allenamento

Per ottenere i massimi benefici da questo allenamento è necessario allenarsi 3 volte a settimana, possibilmente intervallate da una giornata di riposo.

I giorni migliori sono  
quindi:  
lunedì, mercoledì e

# venerdì

Se non puoi allenarti questi giorni non è così grave, basta solo che ti alleni le 3 volte settimanali.

L'allenamento deve essere svolto alla mattina appena svegli, prima di fare colazione e di vestirsi per andare a lavoro.

L'allenamento avrà una durata di circa 15 minuti, dopo il quale si potrà provvedere con una bella colazione (preferibilmente ad alto contenuto di proteine)

Prima di iniziare  
l'allenamento è  
necessario bere un  
caffè per svegliare il  
corpo e prepararlo allo  
sforzo.

Riscaldamento...

E' importantissimo, che tu sia in palestra o  
no, fare il riscaldamento prima di iniziare  
con qualsiasi esercizio.

Aiuta il sangue a circolare nei muscoli e prepara le articolazioni allo stress dell'allenamento.

Tante, tantissime persone si infortunano perché trascurano questa fase pensando che sia facoltativa.

Iniziare con 5/10 minuti di allenamento aerobico e altri piccoli esercizi come puoi vedere nei video seguenti ti permetterà di allenarti in completa sicurezza.



# Cardio warm-up

**(Video jumping jack)**

**(Video**

**Riscaldamento Spalle)**

**-VIDEO-**

**-VIDEO-**



# **Ammazzacaffè Training**

## **Esercizi**

Esegui i seguenti esercizi tutti di seguito, riposa quando è necessario ma cerca di fare il massimo possibile.

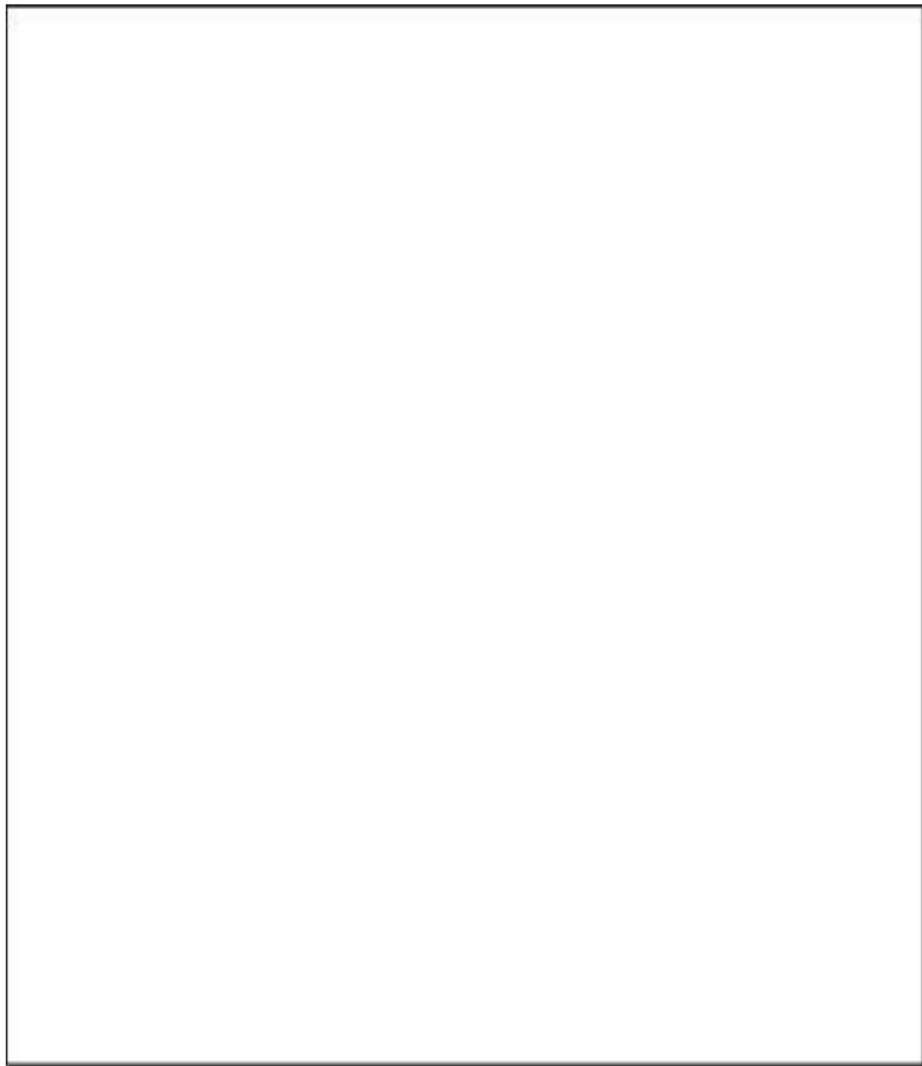
Se sei stanco riposa qualche secondo e riprendi.

**SWING KETTLEBELL**  
**100 reps**

**-VIDEO-**

**\*(IN ALTERNATIVA 40 AFFONDI PER  
GAMBA**

[CLICCA QUI PER IL VIDEO](#)



## *SWING KETTLEBELL – Coretta* *Esecuzione*

- 1. Peso sui talloni*
- 2. Piedi a larghezza spalle*
- 3. Punte dei piedi leggermente verso l'esterno*
- 4. Schiena perfettamente dritta con..*
- 5. Sedere in fuori*
- 6. Petto in fuori*
- 7. Prima di eseguire l'esercizio studiati il video*
- 8. Mai inarcare la schiena*
- 9. Mantenere una corretta esecuzione per non infortunarsi*
- 10. Se non riesci ad*

*eseguire tutte le ripetizioni di  
seguito non ti preoccupare è  
NORMALE, quando sei stanco  
riposati qualche secondo e dopo  
continua finché non arrivi a 100*

**SQUAT**  
**40 reps**

**-VIDEO-**

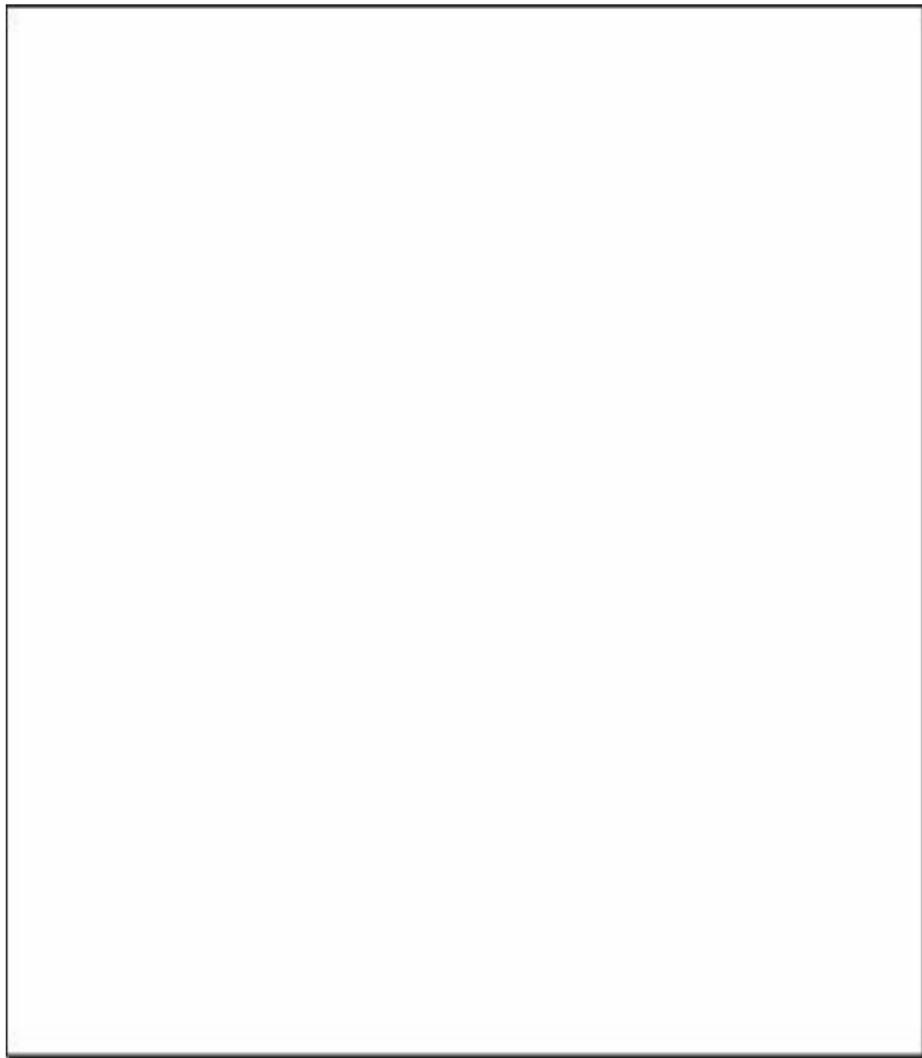
## SQUAT – corretta esecuzione

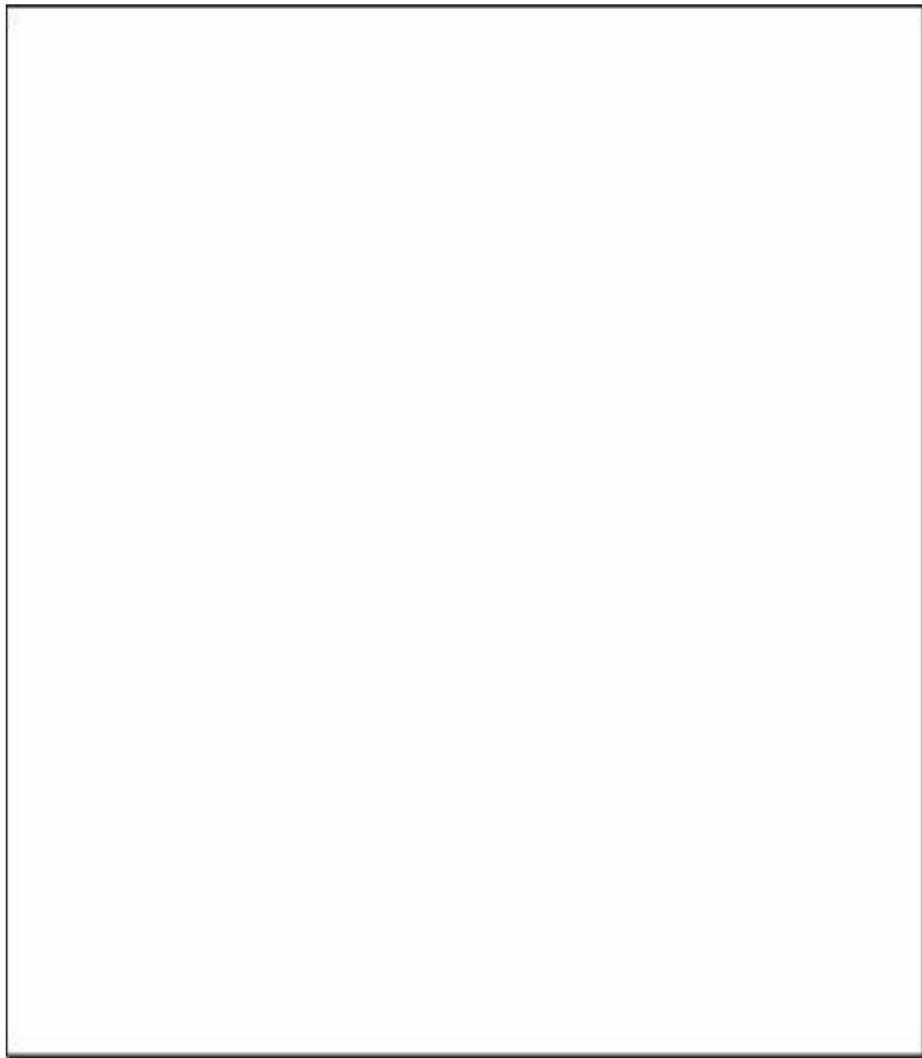
- 1. Peso sempre sui talloni*
- 2. Piedi a livello delle spalle*
- 3. Punte dei piedi leggermente verso l'esterno*
- 4. Schiena sempre dritta*
- 5. Petto in fuori*
- 6. Scendere fino a creare un angolo di 90° col terreno*
- 7. Sguardo sempre dritto*
- 8. Braccia allungate in avanti per l'equilibrio*
- 9. Se non riesci ad eseguire tutte le ripetizioni di seguito*

*non ti preoccupare è  
NORMALE, quando sei  
stanco riposati qualche  
secondo e dopo continua  
finché non arrivi a 40*

**PIEGAMENTI SULLE  
BRACCIA  
MAX reps**

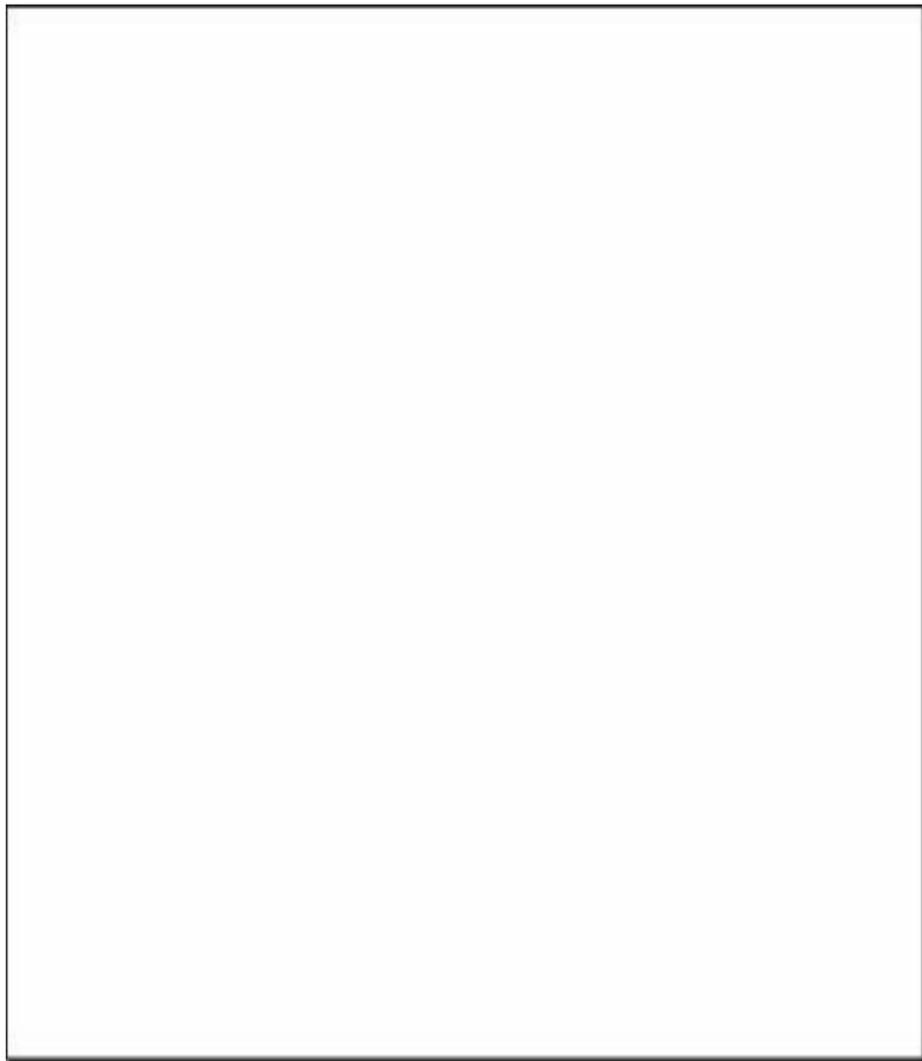
**-VIDEO-**





**-VIDEO-**

# CRUNCHES



**MAX reps**

**-VIDEO-**

→ *Questo è un allenamento completo per tutto il corpo. Costruirai un bel fisico utilizzando esercizi fondamentali. Per iniziare ti consiglio di eseguirlo 3 volte a settimana. I tuoi obiettivi per migliorare saranno quelli di aumentare sempre più il numero delle ripetizioni (ogni settimana dovrete aumentare circa di 5 reps) ma soprattutto mantenere una corretta esecuzione, con movimenti lenti e controllati. Se non riesci ad aumentare il numero di ripetizioni per*

*qualche settimana non ti preoccupare, è capitato anche a me molte volte.*

*Il segreto è di essere onesto con te stesso e impegnarti molto... vedrai che i risultati arriveranno presto!*

***PROTOCOLLO DI  
ALLENAMENTO  
-per principianti-***

**Lunedì**

**workout**

**Martedì  
riposo**

**Mercoledì  
workout**

**Giovedì  
riposo**

**Venerdì  
workout**

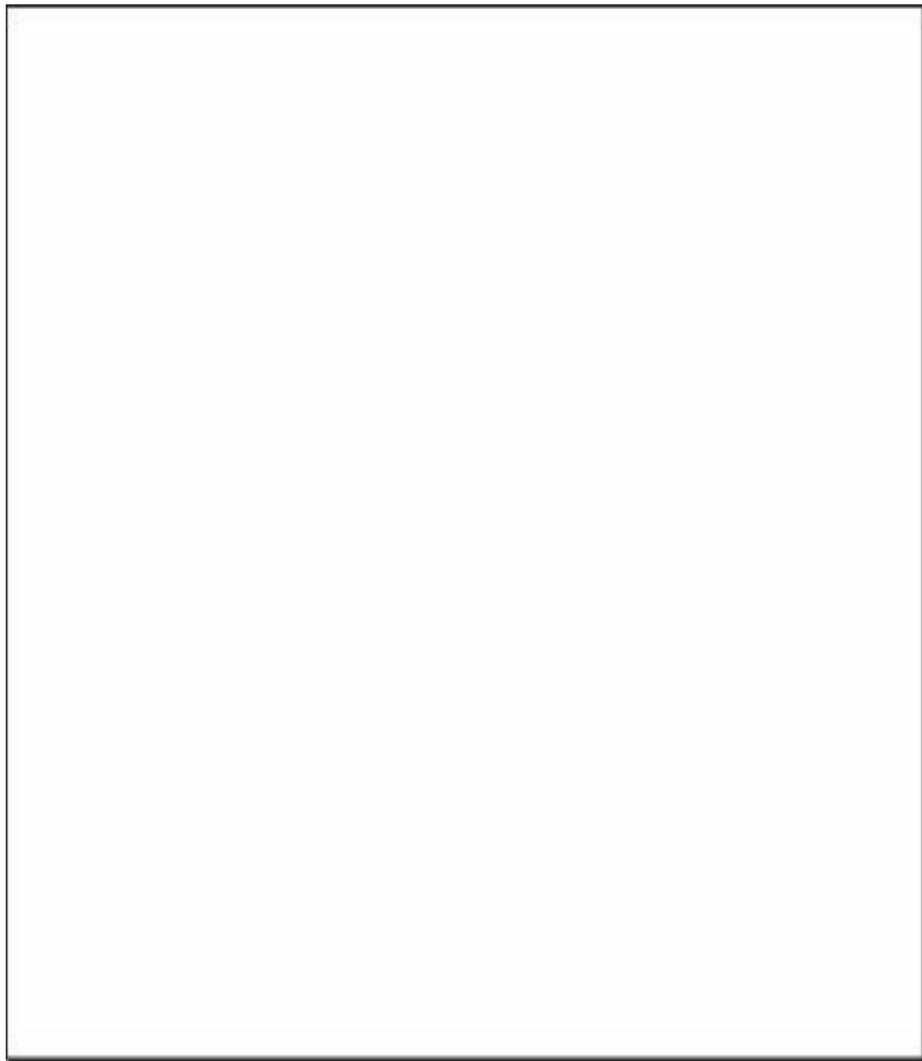
## **ESERCIZI FINALI**

Prima di terminare l'allenamento è necessario svolgere questi due semplici esercizi per rafforzare l'addome e defaticare tutto il corpo.

Vanno eseguiti in sequenza, quindi senza riposo, per ben 2 volte.

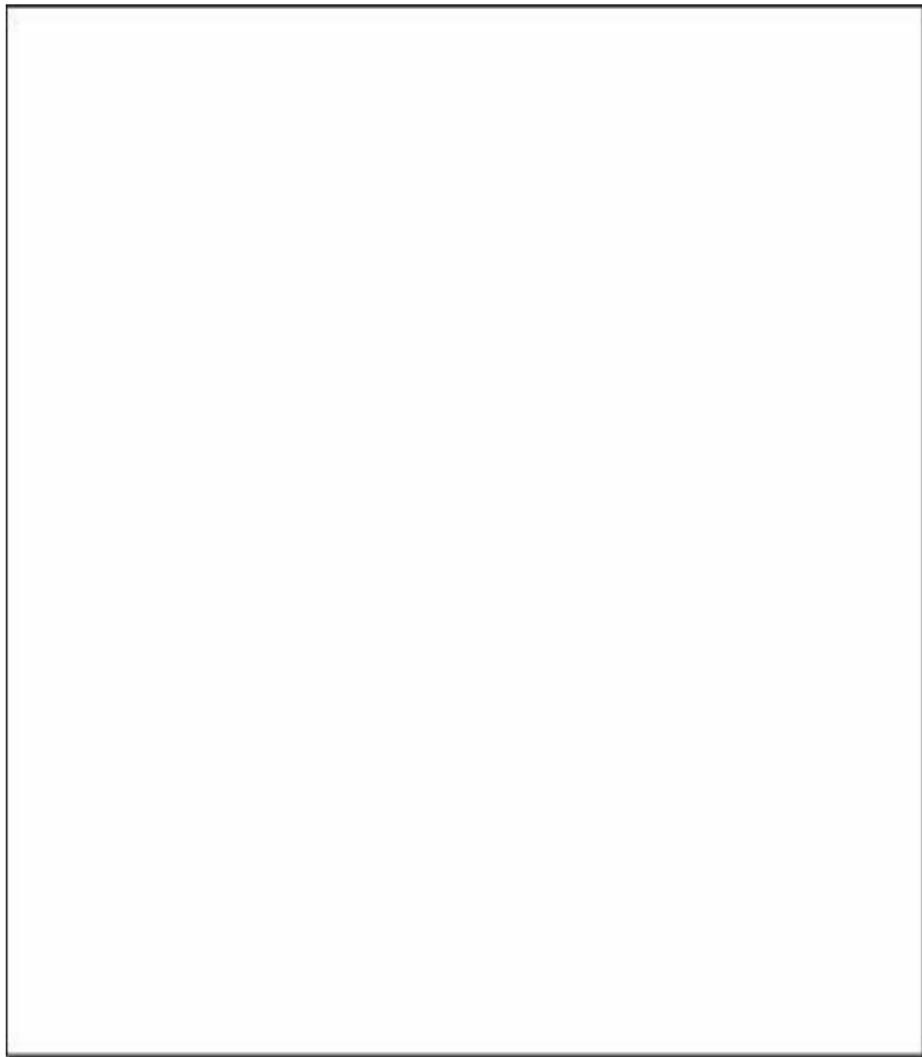
(da entrambi i lati 30 secondi)

-VIDEO-



(ponte addominale 30 secondi)

[-VIDEO-](#)



# CONCLUSIONE – FAQ

- 1. Appena ti svegli (prima di fare colazione) bevi un caffè*
- 2. Fai un riscaldamento completo prima di iniziare*
- 3. Eseguire tutti gli esercizi di seguito, con 1 min. di pausa tra uno e l'altro*
- 4. Se non riesci ad eseguire tutte le ripetizioni di seguito non ti preoccupare è NORMALE, quando sei stanco riposati qualche secondo e dopo continua finché non arrivi*

*all'obiettivo*

- 5. Cerca di aumentare le ripetizioni di ciascun esercizio ogni settimana*
- 6. Se il Kettlebell, dopo qualche settimana, ti sembra troppo leggero è ora di comprarne uno più pesante*
- 7. Eseguire gli esercizi finali di “defaticamento” (anche se son faticosi □)*
- 8. Fai una colazione ricca di nutrienti soprattutto proteine (uova, latte magro, yogurt greco magro, affettati) ed evita la tipica colazione da bar con brioches e cappuccino*

**9. *PREPARATI A OTTENERE  
RISULTATI  
IMPRESSONANTI !!!***

# CONSIDERAZIONI FINALI

Fai il primo passo, fai dei sacrifici,  
spingiti al limite!

Ricorda, non ci sono scorciatoie per  
migliorare il proprio fisico.

Il più grande investimento è in  
termini di tempo.

*Se vuoi veramente  
qualcosa devi essere preparato ad  
investire molto*

*tempo, a fare  
allenamenti molto duri, a essere  
costante e paziente.*

Solo un ultima cosa, ricordatela  
sempre...

**SE VUOI PUOI !!!**

**Il tuo coach**

**Giorgio Tasca**



# Disclaimer

**Tutto il materiale del sito [www.giorgiotasca.com](http://www.giorgiotasca.com) è di proprietà dell'autore**, pertanto è possibile utilizzare il materiale in esso contenuto solo con l'autorizzazione di Giorgio Tasca, fermo restando di lasciare invariato i contenuti e riportando sempre la fonte (sito ed autore).

**Come riportato in tutte le pagine del sito le informazioni contenute in questo sito non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento con sovraccarichi può causare infortuni, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Le immagini, foto, tabelle, ecc....**

presenti sul portale

[www.60daysbody.com](http://www.60daysbody.com) sono in parte realizzati da Giorgio Tasca, in parte forniti da altri autori o raccolti da fonti cartacee o elettroniche (web). Nei limiti del possibile si è cercato di ottenere l'autorizzazione all'uso da tutti i legittimi proprietari delle opere e l'inserimento della fonte. Gli eventuali aventi diritto non previamente contattati possono richiedere l'immediata eliminazione delle immagini, tabelle, foto, ecc... di loro proprietà.

Giorgio Tasca

[www.giorgiotasca.com](http://www.giorgiotasca.com)

## Puoi farmi un favore?

Grazie per aver acquistato e letto il mio libro.

Sono sicuro che hai apprezzato il mio programma **ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE** e sono sicuro e che raggiungerai risultati strepitosi. Ma prima che tu inizi ad allenarti e a programmare la tua alimentazione ho un piccolo favore da chiederti...

**Puoi dedicarmi 60 secondi e scrivere una breve recensione del**

## **mio libro su Amazon?**

Le recensioni sono il miglior sistema per gli autori indipendenti (come me) per essere conosciuti, per vendere più libri e per continuare a trasmettere le mie conoscenze. Inoltre leggo ogni recensione e utilizzo ogni consiglio che mi viene dato per migliorare i miei libri e ovviamente per scriverne di nuovi.

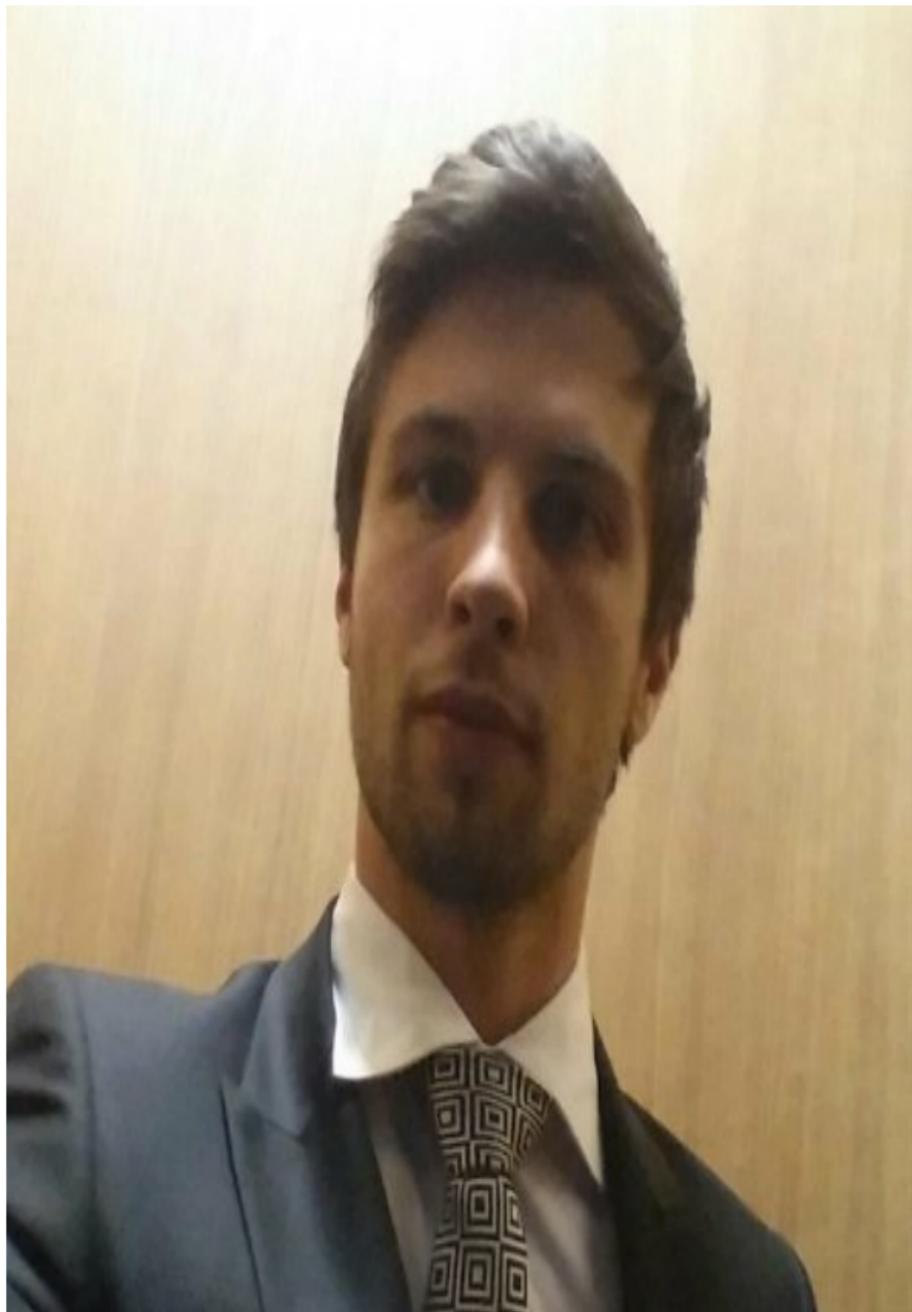
**Clicca qui per lasciare una  
recensione su Amazon.it**

Ps. il link potrebbe non funzionare in

certi apparecchi Kindle. In quel caso ti chiedo gentilmente di andare nella pagina del libro su Amazon.it e di scrivere la recensione.

Grazie mille.

**About me...**





Giorgio Tasca è un Personal Trainer, scrittore e amante degli investimenti e specializzato in forex, Asset Allocation e fondatore di **giorgiotasca.com** sito creato per diffondere le strategie da lui utilizzate per raggiungere:

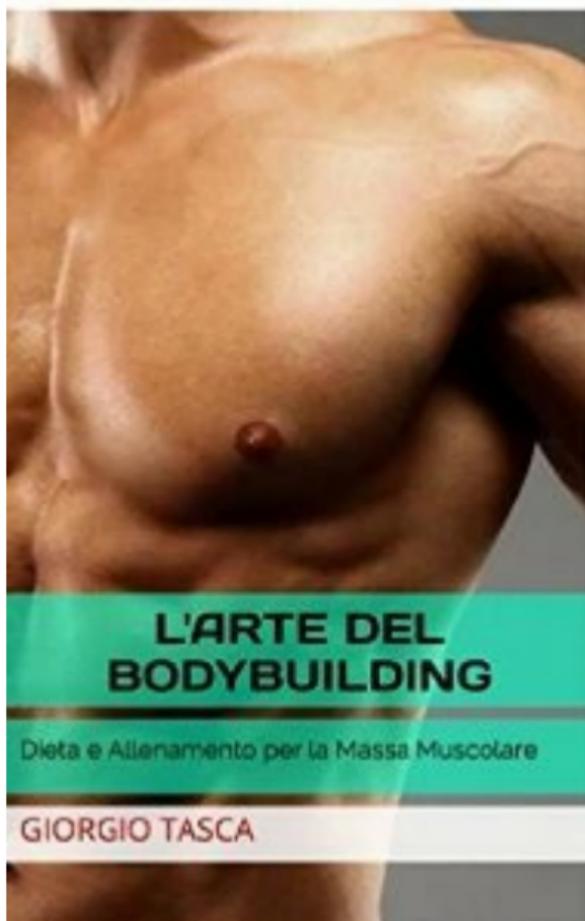
- Benessere fisico
- Benessere mentale
- Benessere finanziario.

Super sportivo e lettore seriale, è sempre alla ricerca dei migliori strumenti per la crescita personale.

# Altri Libri di Giorgio Tasca

*L'Arte del BodyBuilding: Dieta e  
Allenamento per la Massa  
Muscolare"*

**"L'Arte del**



**BodyBuilding: Dieta e Allenamento  
per la Massa Muscolare"**

è un manuale che ti guida passo passo  
alla creazione del fisico dei tuoi  
sogni.

Nello specifico imparerai:

- Come strutturare un programma alimentare Flessibile
- I segreti eliminare tutto il grasso extra e ottenere un corpo asciutto
- I migliori esercizi per risultati incredibili
- I segreti per allenarti con il massimo risultato
- Come costruire chili e chili di massa muscolare pulita

[Clicca qui per vedere il libro su Amazon!](#)