

GLUTEI PERFETTI



IN SOLO
15
MINUTI AL GIORNO

GLUTEI **SODI** E **TONICI** CON QUESTO
PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DA
FARE DIRETTAMENTE A CASA TUA

GIORGIO TASCA

GLUTEI PERFETTI

GLUTEI SODI E
TONICI CON
QUESTO
PROGRAMMA DI
ALLENAMENTO DA
FARE

DIRETTAMENTE A
CASA TUA

POWER BOOK

PIÙ SAGGEZZA IN MENO

TEMPO

©copyright©
Giorgio Tasca

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
GLUTEI PERFETTI!

Sono sicuro che i tuoi glutei e le tue gambe ti ringrazieranno infinitamente per questo ottimo investimento che hai appena fatto.

In questo programma imparerai nel dettaglio tutti i segreti dell'allenamento **GLUTEI PERFETTI** 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 **CASALINGO** semplice e rivoluzionario 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

CORPO LIBERO

Per questo programma non sarà necessario nessun attrezzo o oggetto particolare, useremo infatti come unico attrezzo il nostro corpo.

Questa caratteristica unica del programma 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)

Questa comodità assoluta che caratterizza il programma elimina completamente **TUTTE** le scuse che puoi trovare per non allenarti.

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.

Sarà necessario seguire la prima fase “d’urto” in cui sarà necessario allenarsi tutti i giorni, una volta terminata sarà possibile continuare ad allenarsi 3 volte a settimana.

È un allenamento della durata media di 10/15 minuti in base alla tua preparazione atletica e man mano che prosegui con gli allenamenti diventerà sempre più facile.

Ma non ti preoccupare ho già preparato una serie di “evoluzioni” dell’esercizio principale per rendere l’allenamento

sempre stimolante e difficile.

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.

Ci tengo ad affermare che l'unico modo per ottenere dei risultati **CONCRETI** e **DURATURI** determina l'utilizzo di programmi di allenamento con un sovraccarico.

Dimenticati quindi di dimagrire andando a camminare o a correre.

Sicuramente avrai dei risultati ottimi anche con le attività cardio, ma i risultati non sono minimamente da paragonare con i risultati

STRAORDINARI che si possono ottenere con un programma con i sovraccarichi.

Gli allenamenti cardio bruciano calorie solo per l'arco temporale dell'allenamento o comunque durante quella giornata.

Gli allenamenti con sovraccarico fanno un lavoro profondo sul tuo metabolismo e questo ti permette di perdere peso anche quando dormi e lavori anche a

distanza di giorni dal momento
dell'allenamento.

Quindi se vuoi allenarti per ottenere dei
risultati **SERI** e **REALI** sei nel posto
giusto e ti guiderò passo passo perché
anche tu possa raggiungerli.

LEZIONE 3

LO SQUAT

Nello specifico in questo programma utilizzeremo solo un esercizio da eseguire esclusivamente a corpo libero, che ci permetterà di svolgere tutto il programma dall'inizio alla fine.

Altra particolarità dell'allenamento è che faremo solo questo esercizio.

E' quindi un programma veramente semplice nella sua composizione ma allo stesso tempo complesso da un punto di vista tecnico.

Prima di iniziare il vero e proprio programma allenante è necessario

apprendere in modo **PERFETTO**
l'esecuzione dello **SQUAT** a corpo
libero.

Questa immagine raffigura al 100% il
raggio d'azione dell'esercizio.



Wiki: *Lo squat, insieme agli stacchi da terra e alle distensioni su panca, è uno degli esercizi del powerlifting.*

Utilizzato anche nel Body building per lo sviluppo dei muscoli di cosce e glutei. Considerato un fondamentale del fitness, è utile anche a rinforzare ossa e legamenti, oltre a interessare anche lo sviluppo dell'addome e a rinforzare i muscoli della schiena, quando eseguito correttamente.

Muscoli principali allenati:

- *glutei, bicipite femorale, quadricipiti*

Muscoli secondari allenati:

- muscolo sacrospinale, muscolo trasverso dell'addome, muscolo medio gluteo/muscolo piccolo gluteo (abduuttori), muscolo gastrocnemio.

Il movimento inizia da una posizione eretta. Si possono utilizzare dei manubri, una kettlebell o un bilanciere, poggiato saldamente sul trapezio e tenuto stretto con le mani alla larghezza preferita.

Il movimento comincia portando indietro i fianchi, piegando le ginocchia e abbassando il busto tenendolo sempre dritto, senza mai flettere la schiena, per poi tornare in posizione eretta.

Due errori comuni sono una discesa

troppo rapida e un'eccessiva flessione del busto in avanti. Anche un movimento sconnesso e poco controllato delle ginocchia può causare problemi. Tali errori possono portare a gravi infortuni.

Come letto anche su WIKI è importantissimo che l'esecuzione sia perfetta per evitare infortuni alla schiena bassa (parte lombare) o eventuali fastidi a spalle e ginocchia.

I punti chiave per una corretta esecuzione sono:

- *Piedi appena più larghi delle spalle*
- *Schiena completamente dritta e “in tensione”*

- *Petto in fuori*
- *Le braccia devono essere in una posizione più naturale possibile*

Per imparare meglio come eseguire l'esercizio ti consiglio di guardare dei video online che ti permettono di capire meglio come posizionarti e come va eseguito l'intero movimento.

Puoi guardare questi video da me selezionati oppure cercarne altri su Youtube.

- [**VIDEO 1**](#)
- [**VIDEO 2**](#)

Mi raccomando di soffermarti assolutamente sulla tecnica prima di iniziare il programma di allenamento. Non sono ammesse eccezioni ne scuse. Prima di tutto viene la tecnica, poi l'esecuzione.

Lo squat ti permette di allenare il tuo corpo a 360 gradi andando ad influenzare la componente **MUSCOLARE**, quella **CARDIO** e la **RESISTENZA**.

E' quindi un esercizio veramente fenomenale ed è considerato uno dei migliori esercizi in assoluto del fitness.

NON SOLO MUSCOLI.

Lo squat è utilizzato con successo in

numerosi sport, sia per migliorare la performance, sia per ridurre il rischio di infortuni.

Oltre a migliorare la forza e la massa muscolare nelle cosce e nei glutei lo squat apporta numerosi benefici anche al resto del corpo ed è pertanto molto utile anche ai non atleti.

In particolare lo squat:

- Aumenta la resistenza di tutto il corpo
- Migliora la coordinazione e l'equilibrio
- Aumenta la densità ossea allontanando il rischio di

osteoporosi e fratture

- Migliora la forza e la tonicità dei muscoli addominali, spinali e lombari e se svolto con criterio non causa ma previene il mal di schiena
- Migliora la resistenza di tendini e legamenti

PER LE DONNE: lo squat, per quanto pesante esso sia, non vi farà mai sviluppare le masse muscolari tipiche di un culturista.

È fisiologicamente impossibile, a meno che non si inneschino modificazioni ormonali stimulate da pratiche dopanti.

Al contrario gli effetti positivi ottenibili dall'allenamento con i pesi sono numerosi.

Innanzitutto grazie allo squat otterrete una figura pi ù snella e tonica in quanto il muscolo è molto meno voluminoso del grasso; aumenterete inoltre il vostro metabolismo basale, cio è brucerete pi ù calorie anche quando dormite o siete al lavoro, infine migliorerete il vostro trofismo osseo diminuendo sensibilmente il rischio di osteoporosi.

Nel caso di sovrappeso, obesità o cellulite è consigliabile lavorare con carichi inferiori ed aumentare il numero di ripetizioni (oltre le 15-20 per serie)

LEZIONE 4

IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Ora iniziamo a fare sul serio, non spaventarti quando leggerai il tipo di allenamento.

Ti assicuro che a leggerlo potresti avere qualche principio di svenimento ma dopo la prima settimana che rappresenta una vera e propria **SFIDA** tutto sarà più semplice e immediato.

Ti invito inoltre a proseguire con il programma per almeno 90 giorni... (dopo i quali potrai comunque allenarti 3 volte a settimana)

E' infatti dopo circa 3 mesi 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.

Il programma può essere suddiviso nei seguenti step:

- 1. Esegui **300 squat** a corpo libero*
- 2. Tutti i giorni (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)*

I 300 squat ovviamente (a meno che tu non voglia letteralmente morire) non devono essere fatti tutti di seguito.

Tieniti libero di spezzettarli a tuo piacimento e di prenderti delle pause nel mezzo.

Ad esempio io mi alleno facendo 15 serie da 20 ripetizioni con 1 minuto di recupero.

Ma sentiti libero di suddividere le serie come preferisci, anche in modo

completamente casuale, ma cerca di fare serie con ripetizioni sopra le 10.

Ovvero puoi fare anche 30 serie da 10 ripetizioni (reps) ma non devi **MAI** andare sotto le 10 ripetizioni.

Ad esempio puoi fare 3 serie da 20 e 24 da 10 o qualsiasi altra combinazione.

Inoltre il tempo di recupero che prendi tra una serie e la successiva non deve mai superare i 3 minuti.

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

Esercizio

SQUAT A CORPO LIBERO

Giorni di Allenamento

7 / 7 (da lunedì a domenica)

Ripetizioni

300 ripetizioni giornaliere

Serie

a scelta con un minimo di 10 ripetizioni

Recupero tra le serie

al MASSIMO 3 minuti

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

LEZIONE 5

VARIANTI SQUAT

Procedendo con gli allenamenti potresti sentir la necessità di variare leggermente l'allenamento.

Le principali varianti messe in ordine di difficoltà sono le seguenti:

1. **SQUAT NORMALE** (quello spiegato in questo ebook per intenderci)



2.

SQUAT NORMALE CON

SOVRACCARICO LEGGERO

Sempre lo stesso movimento ma con un carico massimo di 5kg da tenere nelle mani e da posizionare vicino al petto.

Ad esempio potresti usare una [kettlebell](#), che potrai utilizzare anche nel programma [SUPER SWING](#).

3. JUMP SQUAT

Variante molto tecnica che prevede un salto nel mezzo.

Ti invito a vedere [questo video](#) per capire l'esecuzione corretta.

4. **POWER JUMP SQUAT**

Praticamente identico al Jump Squat ma il salto da eseguire dovrà essere effettuato alla massima potenza e altezza possibile.

Queste sono le 4 varianti migliori per potenziare e tonificare glutei e gambe.

Ti invito ad imparare bene i movimenti e ad eseguirli solamente una volta che sono diventati dei movimenti completamente naturali.

Ricorda sempre che al primo posto deve essere l' **ESECUZIONE PERFETTA.**

LEZIONE 5

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 20 minuti e che lo fai solo ed esclusivamente per **TE STESSO**.

Riassumendo tutto insieme quello che dovrai fare è:

- 300 squat al giorno suddividendoli a piacimento in serie
- 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 **90 giorni** 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 **20 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!!!

Giorgio Tasca

LEZIONE 9

POSSO CHIEDERTI UN FAVORE?

Grazie infinitamente per aver acquistato il mio ebook **GLUTEI PERFETTI**.

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.

G.T.

**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/