



Dimagrire in 3 settimane

Come ritornare in
forma in soli 21 giorni

Steve Bronson

DIMAGRIRE IN 3 SETTIMANE

INTRODUZIONE

Complimenti per aver acquistato questa guida.

Questo ti garantisce già un 50% di possibilità di ottenere ottimi risultati, la voglia e la motivazione sono parte fondamentale della riuscita di qualsiasi allenamento e strategia alimentare.

Questo mix intensivo di strategie

alimentari ed allenamenti specifici deve assolutamente durare massimo 3 settimane e non può essere ripetuto per più di 2 volte l'anno.

Lo scopo di questa guida è shockare il fisico, dimagrendo e detossificando l'organismo in modo da riportarlo al suo stato di forma ed equilibrio.

In queste 3 settimane sono vietate cene al ristorante e serate al pub/discoteca. È vietato bere alcolici (anche vino e birra) e bevande zuccherate. Integrare con vit C e carnitina

Vietato pesarsi durante le 3 settimane, per avere un riferimento, pesatevi solo ad inizio e a fine ciclo.

I risultati saranno sorprendenti

Non mollate per nessun motivo, tutta la fatica e la sofferenza saranno ripagate.

La guida è molto semplice e schematica, è divisa in tre settimane e per ogni settimana viene dettagliato quotidianamente allenamento e regime alimentare.

Ma siccome le parole non servono a dimagrire, non voglio dilungarmi troppo, quindi, se siete pronti iniziamo

PRIMA SETTIMANA: adattamento fisiologico

In questa prima settimana prepareremo il

nostro fisico per la seconda settimana (la più intensiva).

Dal giorno 1 al giorno 7 evitate di assumere qualsiasi tipo di carboidrato e zucchero (frutta, legumi, cereali, bevande zuccherate, ecc...) dalle 15.00 fino alla mattina seguente. Dalla mattina alle 15.00 potete mangiare tranquillamente quello che mangiate abitualmente.

Giorno 1:

appena svegli, prima di colazione fare una camminata di 30 min prima di andare a letto fare piegamenti sulle braccia 3 round x max reps. 2 min rest tra un round e

l'altro

Giorno 2:

appena svegli, prima di colazione fare 20 secondi di squat jump e 10 secondi di recupero per 8 round prima di andare a letto fare addominali, 3 round di crunch x max reps, 2 min rest tra un round e l'altro

Giorno 3:

riposo

Giorno 4:

appena svegli, prima di colazione fare una camminata di 30 min prima di andare a letto fare piegamenti sulle braccia 3 round x max reps. 2 min rest tra un round e l'altro

Giorno 5:

appena svegli, prima di colazione fare 20 secondi di squat jump e 10 secondi di recupero per 8 round prima di andare a letto fare addominali, 3 round di crunch x max reps, 2 min rest tra un round e l'altro

Giorno 6:

appena svegli, prima di colazione fare corsa di 30 min prima di andare a letto fare 2 round di piegamenti sulle braccia, max reps, 2 min rest, 2 round di squat max reps, 2 min rest, e 2 round da 30 secondi di plank con 1 min rest.

Giorno 7:

riposo

SECONDA SETTIMANA: shock, dimagrimento e detox

La seconda settimana è quella che vi darà lo sprint per depurarvi e dimagrire. Il regime alimentare di questa settimana sarà Vegan-style, saranno abolite tutte le proteine di origine animale (latticini, uova, carne, pesce). Aumentare il consumo di verdura sia cotta che cruda e bere almeno 4 litri di acqua al giorno. Evitate di assumere farine e cereali dalle 15.00 fino alla mattina seguente.

Dalla mattina alle 15.00 prediligere frutta e cereali integrali, dopo le 15.00 verdura e legumi.

Giorno 8:

appena svegli, prima di colazione fare 1 round da 20 burpees, 8 round da 20 secondi di squat jump e 10 secondi di recupero, 8 round da 20 secondi di piegamenti e 10 secondi di recupero, , 8 round da 20 secondi di crunch e 10 secondi di recupero.

Prima di andare a letto 30 minuti di corsa lenta

Giorno 9:

Appena svegli prima di colazione fare 45 min di corsa lenta

prima di andare a letto fare 2 round di piegamenti sulle braccia, max reps, 2 min rest, 2 round di squat max reps, 2 min rest, e 2 round da 30 secondi di plank con 1 min rest.

Giorno 10:

prima di andare a letto fare 2 round di piegamenti sulle braccia, max reps, 2 min rest, 2 round di squat max reps, 2 min rest, e 2 round da 30 secondi di plank con 1 min rest.

Giorno 11:

appena svegli, prima di colazione fare 1 round da 20 burpees, 8 round da 20 secondi di squat jump e 10 secondi di recupero, 8 round da 20 secondi di piegamenti e 10 secondi di

recupero, , 8 round da 20 secondi di crunch e 10 secondi di recupero.

Prima di andare a letto 30 minuti di corsa lenta

Giorno 12:

Appena svegli prima di colazione fare 45 min di corsa lenta

prima di andare a letto fare 2 round di piegamenti sulle braccia, max reps, 2 min rest, 2 round di squat max reps, 2 min rest, e 2 round da 30 secondi di plank con 1 min rest.

Giorno 13:

digiuno e riposo totale

giorno 14:

appena svegli, prima di colazione fare una camminata di 30 min

TERZA SETTIMANA:

recupero psico-fisico

La terza ed ultima settimana ristabilirà l'equilibrio fisico e consoliderà il dimagrimento

Giorno 15:

regime alimentare libero
corsa 45 min quando volete

Giorno 16:

stesso regime alimentare della prima settimana
quando volete fare 1 round da 20

burpees, 8 round da 20 secondi di squat jump e 10 secondi di recupero, 8 round da 20 secondi di piegamenti e 10 secondi di recupero, , 8 round da 20 secondi di crunch e 10 secondi di recupero.

Giorno 17:

regime alimentare libero
riposo

Giorno 18:

regime alimentare libero
corsa 45 min quando volete

Giorno 19:

stesso regime alimentare della prima settimana
quando volete fare 1 round da 20 burpees, 8 round da 20 secondi di

squat jump e 10 secondi di recupero,
8 round da 20 secondi di piegamenti
e 10 secondi di recupero, , 8 round
da 20 secondi di crunch e 10 secondi
di recupero.

Giorno 20:

regime alimentare libero
corsa 45 min quando volete

Giorno 21:

stesso regime alimentare della prima
settimana

quando volete fare 1 round da 20
burpees, 8 round da 20 secondi di
squat jump e 10 secondi di recupero,
8 round da 20 secondi di piegamenti
e 10 secondi di recupero, , 8 round
da 20 secondi di crunch e 10 secondi

di recupero.

Se ti è piaciuta questa guida rimani aggiornato, metti mi piace e seguici su:

<https://www.facebook.com/Traning-Hard-Stay-Fit-2202415570039156/>