

# 10 kg in 10 Giorni



Come Dimagrire Velocemente e  
Depurare il tuo corpo in soli 10  
Giorni

**JIMMI RAMPAGE**

# **10 KG IN 10 GIORNI**

Come Dimagrire  
Velocemente e Depurare  
il tuo corpo in soli 10  
giorni

*di Jimmi Rampage*



# Disclaimer

Il contenuto del libro **10 kg in 10 giorni** ha valore esclusivamente didattico.

Qualsiasi informazione, opinione o consiglio presenti nel sito, non costituirà in alcun modo attività di promozione o consulenza.

I risultati presentati, reali e/o

simulati, non costituiscono alcuna garanzia relativamente a ipotetiche performance future.

Nessuno degli autori o collaboratori potrà essere ritenuto in alcun modo responsabile circa eventuali danni, diretti o indiretti, maturati a seguito di decisioni prese dal lettore.

Il fruitore dei vari servizi

offerti solleva da ogni responsabilità Giorgio Tasca e tutti i suoi collaboratori, diretti e indiretti, per ogni danno, diretto o indiretto, che possa derivare dall'uso improprio delle informazioni fornite, dalla eventuale inesattezza, ritardo o interruzione delle stesse.

Tutti i contenuti presenti nel libro o nelle newsletter ad esso collegate (quando non ne sia

direttamente richiamato  
l'autore o la fonte) sono di  
proprietà di Giorgio Tasca e in  
ogni caso non possono essere  
riprodotti e/o re-distribuiti a  
terzi sotto nessuna forma,  
neanche per uso non  
commerciale.

Qualunque uso non  
autorizzato dei contenuti è  
strettamente proibito e sarà  
legalmente perseguito.



# **. TAVOLA DEI CONTENUTI**

# Capitoli:

1. **Cos'è il programma 10x10?**
2. **Come Funziona il Programma**
3. **Come seguire il programma 10x10**
4. **Come Monitorare i**

# **risultati**

- 5. Lista della spesa – Cosa comprare**
- 6. Il Programma Alimentare che utilizzo io**
- 7. Come seguire il Programma versione Easy**

- 8. Come continuare a perdere peso anche dopo aver completato il percorso**
  
- 9. Conclusione e riepilogo Finale**
  
- 10. Posso chiederti un favore?**
  
- 11. About me...**



# . Cos'è il programma 10x10?

10x10 è un manuale pratico e diretto, non mi piace perdere tempo scrivendo e riscrivendo 100 volte sempre le stesse cose e gli stessi argomenti.

Mi piace andare dritto al punto in modo tale che ti possa concentrare fin da subito nel raggiungimento del tuo obiettivo e nel completamento dell'intero programma.

Il Manuale di circa 30 pagine e la mia assistenza diretta sono tutto quello che ti serve per perdere fino a 10 kg in 10 giorni e per farti sentire molto meglio.

Il programma 10x10 è un programma Dimagrante / depurativo della durata di 10 giorni, nel quale utilizzeremo un'alimentazione prevalentemente composta da cibi che ci offre la natura.

Frutta e verdura saranno quindi i componenti fondamentali di questo percorso che ci accompagnerà per 10 lunghi giorni.

Piacerà tanto anche al tuo corpo e al tuo organismo che ti ringrazieranno.

Da questo programma ti puoi aspettare di:

- Perdere Peso
- Aumentare i tuoi livelli di energia
- Ridurre la tua fame compulsiva

- “Pulire” la tua mente
- Migliorare la tua digestione
- Migliorare la tua salute in generale

E' un esperienza che ti cambierà la vita se avrai la pazienza e la voglia di seguire la mia strategia step by step.

Perché depurativo per il corpo?

Ci sono molti fattori che determinano l'aumento di peso, e uno dei più sottovalutati è quello dovuto alle tossine presenti nel corpo.

Quando il tuo corpo è sovraccarico di tossine le energie vengono canalizzate nello smaltimento delle stesso tossine,

anziché essere impiegate per bruciare calorie.

In parole semplici il corpo non ha abbastanza energia per consumare le calorie che assumi, e queste vengono depositate sotto forma di grasso.

Se impari come eliminare tutte queste tossine il corpo può riprendere a bruciare calorie e il grasso sparisce.

Nella maggior parte dei casi le diete tradizionali non funzionano perché non tengono in considerazione delle tossine presenti all'interno del corpo.

Risulta quindi obbligatorio depurare completamente il corpo per permettere al tuo organismo di metabolizzare il cibo che mangi affinché questo non si trasformi in grasso.

Alcuni dei sintomi della presenza di tossine sono i seguenti:

- Gonfiore
- Indigestione
- Bassi livelli di energia
- Stanchezza mentale
- Depressione
- Aumento di peso
- Infezioni
- Allergie
- Mal di testa
- E molti altri...

Hai bisogno del programma 10x10?  
Scoprilo subito rispondendo a questo  
Quiz!

Fai questo quiz per capire se il tuo corpo è sovraccarico di tossine che è il principale responsabile di aumento di peso e poca salute.

Leggi ogni domanda e ogni risposta affermativa equivale per te ad 1 punto.

- 1) Senti il bisogno di mangiare pane, pasta, riso o patate ad ogni pasto?
- 2) Mangi tanti cibi “porcheria” o vai al fast food almeno 1 volta a settimana?
- 3) Bevi almeno 2 volte al giorno caffè o bevande con caffeina?
- 4) Usi dolcificanti ( molto comuni nei bar al posto dello zucchero) almeno una volta al giorno?
- 5) Dormi meno di 8 ore al giorno?

- 6) Bevi meno 2 litri di acqua al giorno?
- 7) Sei molto sensibile al fumo di sigaretta o all'inquinamento ambientale?
- 8) Usi cosmetici deodoranti o altri prodotti chimici?
- 9) Hai infezioni frequenti nel corpo?
- 10) Fumi o sei spesso esposta al fumo passivo?
- 11) Sei sovrappeso?
- 12) Abiti in una grande città?
- 13) Ti senti spesso stanca o affaticata?
- 14) Hai difficoltà di concentrazione?
- 15) Hai spesso gonfiori nello

stomaco o indigestioni?

16) Hai spesso alito cattivo?

17) Hai spesso le occhiaie?

18) Sei spesso arrabbiata o depressa?

19) Ti senti ansiosa o stressata?

20) Hai acne o altri sfoghi sul corpo?

21) Soffri di insonnia o dormi male?

22) Ti bruciano spesso gli occhi?

## Risultati

- **Se il tuo punteggio è 14 o più:**

Avrai numerosi benefici nel depurare il tuo corpo, perderai peso e migliorerai la tua salute e la tua vitalità.

- **Se il tuo punteggio è tra 4 e 14:** Avrai benefici in termini di miglioramento della salute e della vitalità.
- **Se il tuo punteggio è minore di 4:** Hai già un corpo privo di tossine che ti permette di vivere bene e di essere perfettamente in salute. Sono contento per te!

Il corpo umano ha la capacità di eliminare le tossine in automatico, è come se fosse un depuratore. Il vero problema nasce quando c'è un accumulo

eccessivo di queste tossine che vengono accumulate prevalentemente nelle cellule adipose (grasse)

E' proprio quando la quantità di cellule "intossicate" è molto alta che è opportuno intervenire subito.

Il programma **10x10** è un'esperienza che ti cambia veramente la vita.

Ecco come dovrai fare:

- 1) Ogni giorno farai il pieno di alimenti naturali e sani, potrai mangiare tutta la verdura e la frutta che vuoi. Facendo così forzi il corpo ad eliminare tutte le tossine che sono accumulate prevalentemente nelle

cellule adipose...

Devi sapere che tutte le cellule grasse che hai nel tuo corpo sono composte prevalentemente da tossine, che causano malessere e squilibri nel tuo organismo.

Questo percorso è nato con l'obiettivo di depurare il tuo corpo da tutte queste sostanze maligne e riportare l'armonia al suo interno.

2) Puoi fare dei piccoli snack completamente naturali mangiando mela o altre verdure.

Sono ammessi anche spuntini proteici naturali come ad esempio uovo o mandorle( al massimo una manciata)  
Tieni presente che il giusto equilibrio

tra frutta e verdura dovrebbe essere di circa 50 e 50, ovvero 50% derivante dalla frutta e 50% dalla verdura.

**3) Bevi ALMENO 2 litri d'acqua al giorno**

Ricorda che il corpo umano è composto da almeno il 70% di acqua, è importante dare un ricircolo continuo di questa sostanza fantastica per permettere a tutte le cellule di rigenerarsi e svolgere pienamente le loro funzioni.

**4) NON MANGIARE ASSOLUTAMENTE** zucchero raffinato, carne, latte, formaggio,

birra, liquori, cibi raffinati, cibi fritti, carboidrati complessi (pane, pasta, pizza ecc), **no caffè**

Non sono ammesse distrazioni, questa regola va rispettata in modo ferreo.

Sono proprio questi alimenti la causa del 99% delle tossine nel tuo corpo.

5) Scrivimi per mail per avere un assistenza a 360 gradi per assicurarti un giusto supporto e incoraggiamento e per chiarire ogni tuo dubbio.

[ioiotas@yahoo.it](mailto:ioiotas@yahoo.it)



# . Come funziona il programma

Il programma è molto semplice e pratico.

L'alimentazione come abbiamo detto sopra è prevalentemente di tipo naturale, quindi di verdure e frutta.

Unica cosa da evitare assolutamente come verdura sono **patate, mais e carote**

I cibi vietati sono veramente vietati, nel senso che non è ammesso nessun eccezione in nessun caso.

Per questi 10 giorni dovrai essere rigoroso e impiccabile nel seguire tutte

le indicazioni.

**NON MANGIARE**

**ASSOLUTAMENTE** zucchero  
raffinato, carne, latte, formaggio,  
birra, liquori, cibi raffinati (dolci,  
merendine ecc), cibi fritti, carboidrati  
complessi (pane, pasta, pizza ecc)

# Che verdure utilizzare e perché?

Queste sono le migliori verdure che consiglio di utilizzare come base per i nostri pasti.

- Barbabietola Verde. Ricche di vitamina K e utili per il miglioramento della vista. Inoltre prevengono l'Alzheimer e migliorano il sistema immunitario
- Cavolo Cinese. Ricco di vitamina A, C, calcio e antiossidanti
- Tarassaco. Fonte di vitamina A e K
- Cavolo. Carico di vitamina A, C, K e molto altro
- Lattuga. Forse la più comune tra le

precedenti, contiene aminoacidi essenziali e moltissime vitamine

- Prezzemolo. Vitamine, fibre e minerali
- Spinaci. Ricco di omega 3, calcio, magnesio, vitamine e minerali

Per iniziare consiglio di utilizzare quelli più semplici da reperire che sono **Lattuga** e **Spinaci**, anche per il gusto più leggero e gradevole.

A queste possono essere aggiunti a piacere:

- Pomodori
- Carote
- Fagioli

- Finocchio
- Cetrioli
- e tutte le verdure che ti piacciono di più (tranne **patate, mais e carote**)

Creando delle insalatone di verdura mista rendiamo molto più semplice tutto il processo, facciamo il carico di vitamine e minerali e soprattutto mangiamo cibi sani e genuini.

La verdura deve essere prevalentemente cruda in quanto i cibi, una volta cotti, perdono tante delle sostanze nutritive che hanno al loro interno.

Il cibo crudo, dove possibile, è sempre meglio del cibo cotto.

# **Il mito delle Proteine**

I pasti che andremo a preparare sono ricchi di verdura (circa il 50% del totale) e queste rappresentano una buona fonte di proteine vegetali.

Per essere pignoli sono un grande fonte di aminoacidi essenziali, che sono i veri mattoni dei nostri muscoli.

Vengono creati dal nostro corpo scomponendo le proteine che assumiamo durante i pasti.

Prova a pensare ad esempio al gorilla, è un animale fortissimo e con una forza muscolare incredibile.

E com'è composta la sua alimentazione?  
Completamente da fonti di origine

vegetale!!

Quindi le fonti proteiche di cui abbiamo bisogno le troviamo direttamente nelle verdure presenti all'interno della dieta.

In ogni caso se sei uno sportivo e vuoi continuare a costruire muscoli durante il percorso puoi assumere proteine in polvere (possibilmente di origine vegetale) o amminoacidi (meglio se essenziali in quanto sono più completi).

# . Come seguire il programma 10x10

Sei pronto per seguire la sfida più impegnativa che tu abbia mai affrontato? Questi 10 giorni saranno veramente duri e rappresenteranno una sfida:

- Fisica
- Mentale
- Spirituale

E' necessario essere completamente focalizzati verso l'obiettivo e il risultato finale per riuscire a completare tutti i 10 giorni.

Ricordati che lo fai solo ed

esclusivamente per te e per la tua salute, sii egoista, sii determinato e vai sempre avanti.

*“Mai andare indietro, neanche per prendere la rincorsa”*

I primi 4 giorni saranno veramente traumatici, in quanto il tuo corpo è abituato a ricevere la maggior parte delle energie da cibi raffinati di tutti i tipi.

Inizialmente ti sentirai come senza energia e con un senso di fame incredibile.

Ma devi andare avanti, i primi 4 giorni rappresentano la salita del tuo percorso e una volta superati i restanti 6 giorni

sono in discesa.

Infatti son necessarie circa 100 ore perché il corpo riesca ad abituarsi a ricavare tutte le sostanze di cui ha bisogno da alimenti completamente naturali.

Siamo stati abituati fin da piccoli a mangiare cibi raffinati e non è facile disabituare il corpo in così poco tempo. Siccome stai mangiando esclusivamente verdura e frutta il tuo apparato digerente lavorerà meno e si occuperà prevalentemente sull'eliminazione delle tossine accumulate.

Un trucchetto per eliminare il senso di fame che ti più assalire i primi giorni è quello di bere un bel bicchiere di acqua fresca prima dei pasti, così facendo

riempi lo stomaco e ti senti più sazio.

# . Come Monitorare i risultati

Per tenere sotto controlli i risultati del percorso è necessario fare le seguenti cose:

- Farsi una foto prima di iniziare, sia fronte che retro
- Pesarsi su una bilancia alla mattina a digiuno
- Misurare la circonferenza delle zone più importanti come petto, vita, coscia e braccia

Ovviamente tutti questi dati vanno confrontati con le stesse misurazioni che

dovrai effettuare alla fine del percorso.

La più grande sorpresa sarà il confronto delle fotografie e la bilancia!

Puoi aspettarti di perdere fino a 10kg di peso, in base alla tua condizione iniziale.

Se sei già abbastanza nel tuo peso forma e quello che devi fare è perdere solo qualche kg non ti aspettare di perdere 10kg.

Se invece inizi abbondantemente sovrappeso puoi aspettarti di perdere anche 15 kg in 10 giorni, e ti sentirai completamente un'altra persona.

Qui non parliamo solo di peso, ma un calo di peso è strettamente collegato ad un miglioramento del tuo benessere e della tua salute in generale.



# **. Lista della spesa – Cosa comprare**

In questi giorni ti basterà fare la spesa solamente 2 volte.

Una volta prima di iniziare e una volta a metà del percorso.

Ti consiglio di possibile di focalizzare i tuoi acquisti prevalentemente su frutta e verdura al 100% biologica.

Anche se è leggermente più costosa di quella del supermercato è molto più salutare e renderà più efficace e veloce la tua depurazione.

Io nel dettaglio compro tutto quello di cui ho bisogno dai contadini della zona

(vivendo in una zona di campagna) e con un prezzo basso mi assicuro alimenti completamente genuini e naturali.

Altra cosa importantissima è di concentrarsi su frutta e verdura di stagione, non ha senso comprare un arancia in estate o un pomodoro in inverno, sfrutta quello che ti dà la natura in quei mesi dell'anno.

Il mio carrello della spesa è generalmente composto da:

- Lattuga e verdura verde di tutti i tipi (di stagione)
- Frutta di stagione
- Tante tante mele da usare come spuntino
- Tante mandorle e noci da

accompagnare alle mele negli spuntini e a colazione (al massimo una manciata al giorno)

- Uova biologiche al 100% da allevamenti a terra
- semi di chia da inserire nelle insalatone come fonti di grassi buoni

Mi raccomando di fare una bella scorta perché ti dovranno bastare per i prossimi 5 giorni, dopo di che avrai bisogno di fare il secondo rifornimento.

# **. Il Programma Alimentare che utilizzo io**

Per aiutarti a capire meglio il funzionamento e come seguire un corretto piano alimentare voglio trascrivere il piano alimentare corretto che utilizzo quando eseguo il programma **10x10**.

Non copiarlo da mio ma prendilo come esempio per modulare il tuo programma alimentare personalizzato in base alle tue necessità e caratteristiche.

**Colazione:** Uovo sodo, 1 mela e/o altri frutti di stagione, 10 mandorle

**Spuntino metà mattina:** frutta mista, 3 noci

**Pranzo:** uovo sodo, insalatona mista enorme con dentro tutte verdure di stagione, semi di chia e olio d'oliva come condimento

**Spuntino metà pomeriggio:** frutta mista, 3 noci

**Cena:** insalatona mista enorme con dentro tutte verdure di stagione, semi di chia e olio d'oliva come condimento

## **Spuntino Prenanna: frutta mista**

Tieni presente che ogni insalatona inserisco un po' di fagioli che mi garantiscono proteine vegetali e carboidrati in abbondanza.

Ricordati di mangiare spesso per garantire al tuo organismo tutte le sostanze nutritive di cui necessita.

Negli spuntini dai preferenze a mele o altra frutta grande in quanto saziano di più.

Ricordati di bere tanta acqua, almeno 2 litri al giorno.

# . Come seguire il Programma versione Easy

Nel caso il programma standard sia troppo difficile o pesante per te è possibile eseguire lo stesso programma in versione easy.

I benefici sono leggermente minori ma il leggero apporto di carboidrati complessi permette di vivere meglio tutto il percorso.

I benefici sono pari al 70% del programma standard.

Il programma facilitato consiste nell'inserire una piccola dose di

carboidrati complessi durante colazione o pranzo.

Consiglio di inserirli a colazione per un maggior efficacia ma anche se inseriti a pranzo non sono particolarmente dannosi.

Fondamentale che non vengano inseriti assolutamente durante la cena.

Ad esempio potresti introdurre 2 fette di pane integrale a colazione oppure 50 grammi di riso integrale a pranzo.

Non esagerare e cerca di inserire solamente una porzione piccola di questi cibi “intossicanti”.

L'introduzione di questa piccola dose di carbo rende il percorso un po' più mite soprattutto nella fase iniziale.

# **. Come continuare a perdere peso anche dopo aver completato il percorso**

Una volta completati i 10 giorni e aver avuto i tuoi primi successi sicuramente ti sentirai molto più leggero, in forma e in perfetta salute.

E' indispensabile continuare a mantenere una corretta alimentazione per non recuperare i kg persi durante il programma.

Come si deve mangiare dopo il percorso?

Molto semplice, una volta eliminate tutte le tossine il corpo inizia a funzionare molto meglio e gradualmente puoi iniziare a reintegrare carboidrati complessi, proteine di origine vegetale e altre sostanze.

E' importante che il processo di ripartenza sia lento e graduale e consiglio di impiegare circa 5 giorni per tornare ad una normale alimentazione dopo il programma.

Con corretta alimentazione intendo che verranno mantenuti gli spuntini a base di frutta fresca e mandorle/ noci e la cena a base possibilmente vegetale.

Potranno essere integrati durante colazione e pranzo dei carboidrati complessi di tipo integrale e potranno

essere inseriti nei pasti principali anche proteine da carne e pesce.

Una corretto piano alimentare dopo il programma dovrà essere simile al seguente:

**Colazione:** pane integrale e confettura/  
miele o 1 mela e/o altri frutti di stagione  
+ 10 mandorle

**Spuntino metà mattina:** una mela, 3  
noci

**Pranzo:** insalata mista + petto di pollo  
o manzo o pesce + riso o pasta integrale

**Spuntino metà pomeriggio:** frutto di

stagione + 3 noci

**Cena:** insalata mista + petto di pollo o manzo o pesce

Come puoi notare ho introdotto pane, pasta e riso integrale nella prima fase della giornata.

Ho introdotto proteine da carne e pesce durante i pasti principali ovvero pranzo e cena.

Gli alimenti che ti consiglio di inserire all'interno di un'alimentazione equilibrata sono le seguenti:

- pane, pasta e riso integrali (prevalentemente nella prima parte della giornata e in quantità limitata)

- carne di manzo e di pollo (a volontà)
- pesce ( a volontà)
- più tutta la verdura che vuoi
- frutta solo come spuntino a metà mattina e metà pomeriggio
- ho eliminato lo spuntino prima di andare a dormire
- mantengo i 5/6 pasti giornalieri

# . Conclusione e riepilogo Finale

In questo capitolo finale faremo un riassunto in breve di tutto quello che bisogna fare e ti darò alcuni consigli personali per riuscire meglio a raggiungere i tuoi migliori risultati.

- Ogni giorno farai il pieno di alimenti naturali e sani, potrai mangiare tutta la verdura e la frutta che vuoi. Facendo così forzi il corpo ad eliminare tutte le tossine che sono accumulate prevalentemente nelle cellule adipose...  
Devi sapere che tutte le cellule

grasse che hai nel tuo corpo sono composte prevalentemente da tossine, che causano malessere e squilibri nel tuo organismo.

Questo percorso è nato con l'obiettivo di depurare il tuo corpo da tutte queste sostanze maligne e riportare l'armonia al suo interno.

- Puoi fare dei piccoli snack completamente naturali mangiando mela o altre verdure.

Sono ammessi anche spuntini proteici naturali come ad esempio uovo o mandorle( al massimo una manciata)

Tieni presente che il giusto equilibrio tra frutta e verdura

dovrebbe essere di circa 50 e 50, ovvero 50% derivante dalla frutta e 50% dalla verdura.

- Bevi **ALMENO** 2 litri d'acqua al giorno  
Ricorda che il corpo umano è composto da almeno il 70% di acqua, è importante dare un ricircolo continuo di questa sostanza fantastica per permettere a tutte le cellule di rigenerarsi e svolgere pienamente le loro funzioni.
- **NON MANGIARE ASSOLUTAMENTE** zucchero raffinato, carne, latte, formaggio, birra, liquori, cibi raffinati, cibi

fritti, carboidrati complessi (pane, pasta, pizza ecc), **no caffè**

Non sono ammesse distrazioni, questa regola va rispettata in modo ferreo.

Sono proprio questi alimenti la causa del 99% delle tossine nel tuo corpo.

- Scrivimi per mail per avere un assistenza a 360 gradi per assicurarti un giusto supporto e incoraggiamento e per chiarire ogni tuo dubbio.

[ioiotas@yahoo.it](mailto:ioiotas@yahoo.it)

- Mangia almeno 5 volte al giorno per evitare cali di energie e picchi insulinici, questo permette di ottimizzare i risultati e farti sentire

molto meglio

- I primi 4 giorni saranno abbastanza difficili e pesanti sia fisicamente che mentalmente, tieni duro una volta passata la fase iniziale è tutto in discesa
- Se decidi di seguire il programma EASY inserisci alcuni carboidrati complessi integrali durante la colazione o il pranzo.  
A colazione consiglio del pane integrale, a pranzo pane, pasta o riso (integrali)
- Una volta concluso il programma non riprendere la normale alimentazione

ma passa ad un'alimentazione sana e salutare

- Impiega 5 giorni circa dopo il completamento del programma per passare ad un'alimentazione equilibrata e integra carboidrati integrali e carne/pesce alla tua dieta
- Ricorda che l'esercizio fisico fa bene alla mente e al corpo, quindi una volta ripresa una normale alimentazione esegui delle passeggiate o corse o allenati a casa
- Ricorda di misurare i tuoi risultati facendo delle foto prima e dopo l'inizio del programma.

Inoltre misura la circonferenza di petto, vita, gambe e braccia e fai un confronto prima e dopo.

Non dimenticare di fare lo stesso confronto con la bilancia, potresti avere piacevoli sorprese.

Buona fortuna con il tuo programma e inviami una foto con i tuoi risultati non appena hai completato il percorso.

Un brindisi al tuo successo

Il tuo Coach

Jimmi Rampage



# Puoi farmi un favore?

*Grazie per aver acquistato e letto il mio libro.*

Sono sicuro che hai apprezzato il mio programma 10x10 e sono sicuro e che raggiungerai risultati strepitosi. Ma prima che tu inizi con il percorso che ho creato per te 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.

# **Il più grande rischio è non fare niente...**

Il programma scritto in questo libro viene utilizzato da me e da tantissime mie allieve e funziona alla grande!!

Quindi non perdere tempo, su le maniche e inizia subito!

Hai tutti gli strumenti che ti servono per migliorare il tuo corpo e la tua forma fisica.



**.About me...**



Jimmy Rampage è uno scrittore e Persona Trainer, specializzato in dimagrimento e allenamento funzionale. Ha creato questo percorso per aiutare le persone a raggiungere il loro corpo ideale.

Molto appassionato di crescita personale in tutte le sue forme, scrive per diffondere le strategie da lui utilizzate per raggiungere il benessere fisico, mentale e finanziario.

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