

# Less is More

Come combattere efficacemente lo stress nel mondo di oggi grazie ai 4 rimedi naturali delle persone di successo.



**Mattia Babetto**

**AAD  
IVM**

# Less is More

Come combattere efficacemente lo stress nel mondo di oggi grazie ai 4 rimedi naturali delle persone di successo.



**Mattia Babetto**

**AAD  
IVD**



**MATTIA BABETTO**

---

**WELLNESS BUSINESS COACH**





MATTIA  
BABETTO

**LESS IS MORE!**

Come combattere  
efficacemente lo stress nel  
mondo di oggi grazie ai 4  
rimedi naturali delle persone  
di successo.

AUTORE: Mattia Babetto

TITOLO: Less is more

ANNO: 2019

SITO INTERNET:

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

**ATTENZIONE:** questo e-book contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta



LA PIRATERIA  
E' UN REATO

dell'Autore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se

sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato.

# Sommario

[Introduzione](#)

[Chi sono?](#)

[PARTE 1](#)

[Le 4 MEDICINE:](#)

[i rimedi.](#)

[1. 1° e 2° MEDICINA:](#)

[Postura & Atteggiamento mentale](#)

[2. 3° MEDICINA: Attività fisica](#)

[2.1. Calisthenics VS Body Building](#)

[2.2 Wellness Business Method<sup>TM</sup>](#)

[3. 4° MEDICINA: Alimentazione](#)

[3.1. Integrazione alimentare](#)

## PARTE 2

1. Sei un velocista o un maratoneta?

2. La tua BlitzKrieg

3. L'allenamento Blitz

4. Cosa devi assolutamente sapere?

5. Il tuo Allenamento Blitz

6. I 9 segreti dell'alimentazione di un Leader!

IL DECIMO CONSIGLIO:

vai contro tendenza!!

Conclusioni

Ringraziamenti

# Introduzione

Ciao e complimenti per aver scaricato il mio eBook, e, se hai fatto questo significa che non sei uno dei tanti che si basa solo su quello che sente in giro e fa le cose *tanto per..* ma al contrario sei una persona che ci tiene ad approfondire e andare in fondo alle cose perché dalla vita non si accontenta e vuole il meglio.

Tutto quello che ti dirò in questo libro è

il frutto della mia esperienza decennale nell'ambito del benessere, i problemi che ho dovuto affrontare, e che riguardano la stragrande maggioranza delle persone oggi, e che probabilmente riguardano anche te, e le relative soluzioni con cui li ho eliminati definitivamente, poi in ambito lavorativo nel seguire le persone che come te sono alla ricerca della migliore condizione psico-fisica, di una migliore qualità di vita per ottenere di conseguenza migliori risultati in ambito professionale e personale senza

ritrovarsi a 50 anni con un infarto.

In questi anni ho visto troppe persone con la voglia di migliorare e di cambiare realmente qualcosa nella loro vita ma poi clamorosamente cadere e non rialzarsi più.

La mia esperienza inizia in ambito sportivo, da calciatore, che ho dovuto poi abbandonare a causa di un problema fisico.

Ma andiamo oltre..più tardi mi presenterò e ti racconterò la mia storia e

da dove tutto ebbe inizio.

*Lo sai che l'80% delle aziende  
fallisce entro i primi 5 anni di  
vita? Lo sai che del restante 20%  
l'80% muore entro altri 5 anni?*

**Totale: 4 aziende su 100 sopravvivono  
entro la prima decade di vita  
mentre le restanti 96 diventano  
polvere e macerie.**

Probabilmente ti starai chiedendo cosa c'entro io che sono un Coach del benessere con quello che ti ho appena detto.

Ben presto avrai tutto più chiaro!

Quello che scoprirai potrebbe scioccarti perché c'è un malessere, una piaga, un'epidemia che sta letteralmente ammazzando migliaia di imprenditori e professionisti MA se mi seguirai potrai salvarti.

*Quando uso il termine imprenditori mi riferisco anche a tutti quei professionisti che devono necessariamente avere una mente imprenditoriale per mandare avanti con successo il proprio team, il proprio business e la propria attività.*

Già, perché se hai una qualsiasi attività in proprio non puoi ragionare da dipendente altrimenti hai fallito in partenza.

Se sei un manager di un'azienda non

puoi startene li a fare il minimo sindacale come un dipendente statale ma devi far mantenere l'ordine nell'azienda, o del settore in cui sei, assicurarti che gli altri facciano il loro dovere affinché tutto nell'azienda continui a funzionare al meglio.

*Cosa intendi fare?*

Se vuoi salvarti e migliorare la tua qualità di vita e smetterla di essere

perennemente frustrato, arrabbiato e stressato finendo per condizionare negativamente anche le persone intorno a te che ti vogliono bene continua a seguirmi.

Ma prima una domanda:

*“Chi è l’unica persona che ti accompagnerà per tutta la vita?”*

Non è il tuo migliore amico, non è il tuo

partner, non sono i tuoi genitori (si spera sempre che noi viviamo più a lungo di loro) e non è nemmeno il tuo animale domestico (anche se a volte gli animali si comportano meglio di altre persone).

*Quindi chi è?*

Sei TU.

L'unica persona che ti accompagnerà per tutto il cammino sei tu, il tuo corpo.

A questo punto mi sorge spontanea una domanda.

*Perché se il nostro corpo è il luogo dove vivremo fino alla fine dei nostri giorni la maggior parte delle persone lo tratta così male? Che senso ha?*

Fumano, bevono, mangiano male e talvolta si drogano, non fanno alcun tipo di attività fisica. Insomma alcuni non si risparmiano proprio nulla.

Lo so capisco che vivere a volte non è semplice, con le sfide che la vita ti mette davanti..*ne io, ne tu, nessuno può colpire duro come fa la vita, perciò andando avanti non è importante come colpisci, l'importante è come sai incassare i colpi, e se finisci al tappeto hai la forza di rialzarti. Così sei un vincente!!*

Scommetto che questa frase la conosci o per lo meno l'hai sentita in qualche

discorso motivazionale.

Si, è quella che Rocky dice al figlio nel film *Rocky Balboa*.

E così la stragrande maggioranza delle persone affoga i propri dispiaceri in cose che provocano un piacere momentaneo ma che sono la causa di mali ben peggiori.

Quelle che io ho definito ***le 3 piaghe del XXI secolo*** ne sono la prova.

Vuoi che ti riporto qualche dato scientifico a riprova di quanto ti sto dicendo?

Lo stile di vita sempre più sedentario dovuto all'avvento dei mezzi di trasporto, internet e tutte le tecnologie ha fatto sì che il fenomeno dell'obesità sia vertiginosamente aumentato nella comunità europea negli ultimi 20 anni.

# L'Adi (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

afferma:

*“l’obesità è una delle sfide del ventunesimo secolo più difficili per i paesi europei. Possiamo tranquillamente affermare che in Italia il 50% della popolazione ha un qualche problema con il proprio peso”.*

E ha reso noto che entro il 2025 in Italia ci saranno 20 milioni di obesi. Pazzesco 1 italiano su 3 sarà obeso e non

immagino quanti altri milioni in sovrappeso.

Ma il punto non è l'obesità in se ma tutti i problemi a essa collegati come l'ipercolesterolemia, l'aumento di pressione, il diabete, patologie cardio vascolari che provocano infarti e morte.

E questa è solo una delle 3 *piaghe* che sta distruggendo la vita degli italiani.

“ Ma adesso che te le sto mettendo davanti agli occhi ti prometto potrai salvarti se continuerai a leggere quanto ho da dirti e farai quello che abbiamo già fatto io, decine e decine di miei clienti. “

Devi infatti sapere che le altre 2 piaghe sono:

1. La SEDENTARIETA' e tutti i problemi posturali che ne derivano (cervicalgie, scoliosi, ernie al disco, pubalgie, artrosi all'anca, gonalgie, tendiniti, ecc..), MAL DI SCHIENA in primis;
2. L'uso spropositato di psicofarmaci.

Oggi l'80% della popolazione europea ha avuto almeno un episodio di mal di schiena nella vita.

Il mal di schiena è la prima causa di assenteismo dal lavoro.

La vita sedentaria che conduciamo, posture viziate e scorrette, lo stress e l'alimentazione sregolata che abbiamo ha irrimediabilmente creato un terreno fertile per l'espandersi di questa epidemia e tutti gli altri problemi di natura posturale.

La terza piaga di cui ti parlavo è il

consumo crescente di psicofarmaci. Fino a vent'anni fa le patologie legate al sistema nervoso non rientravano neanche tra le prime 20 mentre oggi sono tra i primi 5 posti e sono in aumento esponenziale.

Secondo l'Aifa, l'Agenzia del Farmaco, l'acquisto degli antidepressivi in Italia è aumentato dal 2004 del 4,5% all'anno. Per il Censis, che ha messo assieme i dati delle Asl nel periodo 2001-2009, gli aumenti sono stati nell'ordine del 114%. Il Cnr (dato

2011) ha calcolato che usano tranquillanti e ansiolitici 5 milioni di italiani (di cui più di 3 milioni donne), 4 milioni i sonniferi e 2,2 gli antidepressivi. E ancora: uno studio dell'Osmed ha messo gli psicofarmaci al terzo posto tra i farmaci più venduti dopo quelli cardiovascolari e gastrointestinali; secondo l'Osservatorio europeo sulle Droghe e Tossicodipendenze rappresentano la terza causa di incidenti stradali dopo alcol e cannabis; e un rapporto di Osservasalute del 2009 parlava di un

aumento dei consumi di antidepressivi dal 2000 al 2008 addirittura del 310%!

Le statistiche non sono aggiornate, e dunque con la crisi che tira è molto probabile che la situazione sia ancora peggiore. L'evoluzione dei prodotti psicofarmaceutici non è andata di pari passo con il miglioramento del quadro, anzi esattamente il contrario. Ergo: non sono loro la soluzione del problema (lo complicano, semmai).

Da queste cifre emerge come non sia poi così semplice avere questo

corretto equilibrio psico-fisico cui accennavamo. Non basta infatti fare attività fisica ogni tanto, mangiare più o meno bene..**SOPRATTUTTO SE HAI DA TENERE IN MANO LE REDINI DELLA TUA' ATTIVITA' o RIVESTI UN RUOLO IMPORTANTE AL SUO INTERNO.**

Perché, ti stai chiedendo?

*Posso farti una domanda?*

Quando stai male riesci a produrre come vorresti?

Quando sei stanco, hai mal di testa, mal di schiena o qualsiasi altro dolore riesci a essere al tuo meglio?

Se sei un essere umano probabilmente no...*quando manca la salute anche il resto inizia a vacillare.*

Ma non vedi che qualità di vita di m\*\*\*a ha la maggior parte delle persone?

Mangia male, non si muove, è sempre di corsa e non dedica mai tempo a se stessa.... e alla fine?

Alla fine quello che succede è:

1. Ingrassa e finisce per soffrire molto facilmente con problemi di ipertensione (pressione alta),

ipercolesterolemia (colesterolo alto)  
che facilmente sfocia in sindrome  
metabolica o diabete;

2. A causa della sedentarietà e a  
forza di stare sempre al PC si becca  
un  
bel mal di schiena e altri dolori  
ovunque;

3. E' schizzata perché è  
stressata marcia e gli altri lo  
abbandonano.

4. Molte finiscono per scoppiare di infarto, ictus o altre patologie come morbo di Parkinson, Alzheimer, Artrite reumatoide, patologie degenerative che molto spesso sfociano nel decesso.

Voglio riportarti un aneddoto che mi ha fatto rabbrivire quando l'ho sentito:

qualche mese fa ho letto un articolo che parlava di un libro scritto da Bronnie Ware, un'infermiera che ha lavorato molti anni con i moribondi e che ha

avuto quindi un'esperienza diretta con loro, potendoli ascoltare quando magari nessun altro poteva ascoltarli.

Lo sai qual è il rimpianto più grande di queste persone in punto di morte?

*Vorrei aver avuto il coraggio di vivere la vita come volevo io, non la vita che gli altri si aspettavano che io facessi.*

E' triste vero?

Rendersi conto sul letto di morte di non aver vissuto la vita dei nostri desideri solo perché non abbiamo avuto il coraggio di superare alcuni ostacoli.

Prova solo a immaginare cosa significherebbe per te andare avanti, avanti e avanti e ritrovarti tra 20 ,30, 40 anni e accorgerti di non essere riuscito in quello che credevi perché ti sei ammalato e non hai avuto le energie

per superare tutti gli ostacoli che la vita ti ha messo davanti.

Che se non fosse stato per quella maledetta malattia avresti avuto la forza fisica e mentale per vincere.

*Come ti sentiresti?*

Probabilmente non bene....anzi... molto probabilmente uno schifo.

**Ma tu tutto questo lo puoi evitare!!**

Tutto questo lo puoi evitare perché tra poco capirai quali sono le medicine (uso medicine in senso allegorico, io stesso sono contro l'uso di farmaci) per sconfiggere queste 3 piaghe e non esserne più contaminato.

Ti darò ago e filo per iniziare a cucire la tua tuta salvavita!

# Per avere devi prima essere

*Quante persone conosci che sono  
continuamente alla ricerca di  
qualcosa?*

Conoscerai sicuramente persone che cercano continuamente la ricchezza economica, la storia d'amore perfetta o il fisico perfetto, giusto?

Ebbene è giusto cercare ma servono anche le strategie giuste.

La maggior parte delle persone purtroppo non ha le strategie.

Magari ha veramente voglia di raggiungere l'obiettivo e il sogno che ha, però, la stragrande maggioranza non ci arriva mai..questa è la dura verità... oppure se ci arriva, ci arriva per un colpo di fortuna ed entro poco tempo torna nella medesima condizione di

prima.

*Vuoi alcuni esempi?*

Conosci persone che hanno provato a mettersi a dieta? E magari ce l'hanno pure fatta a perdere quei 10 kg per indossare quell'abito...ma poi appena raggiunto l'obiettivo SBAM....sono di nuovo tornate alla situazione di partenza o peggio ancora....

Ma voglio riportarti un dato che ti

lascerà a bocca aperta:

lo sapevi che l'80% delle persone che vince al superenalotto entro un anno è di nuovo nella condizione di prima e spesso addirittura più povero di prima?

*Come mai?*

Conosci persone che avevano una storia d'amore da sogno e sembravano in un film poi ad un certo punto SBAM....è finito tutto?

*Come mai?*

*Sono sfortunate tutte queste*

*persone che arrivano a quello  
che vogliono e poi perdono  
tutto?*

Difficile.

Per carità un colpo di sfortuna può capitare a tutti ma la verità è una sola...stampati bene in testa la frase che sto per dirti:

***“ per avere lo stile di***

*vita che vuoi, devi*

*prima essere quel  
tipo di persona.”*

Cosa significa questa frase?

Significa che se vuoi diventare ricco  
devi prima essere ricco dentro, devi  
pensare come un ricco;

se vuoi essere un uomo che ama, devi  
prima di tutto amare te stesso;

se vuoi essere un imprenditore di successo, devi prima imparare a pensare come un imprenditore di successo.

E se vuoi riuscire a fare e a mantenere tutto quello che hai e stai creando c'è una cosa che non può mancarti:

***La salute!!***

Parlo di salute psico-fisica, se non hai

la forza fisica e la forza mentale sei fregato!

Che fine hanno fatto Elvis Presley, Michael Jackson, Amy Winehouse e Whitney Houston?

Hanno raggiunto il successo ma non sono riusciti a reggerlo perché evidentemente non erano ancora le persone di successo che dovevano essere e così hanno cercato di

sopperire a questa mancanza in altro modo e...hanno pagato con la vita.

Scusami se sono così duro e parlo senza peli sulla lingua ma è necessario.

*Ci tengo davvero tu capisca quello che ti sto dicendo perché se non hai ancora ottenuto il successo che meriti è perché nessuno te l'ha ancora insegnato. Tu non hai colpe!!*

Una solida salute psico-fisica è quello che serve per migliorare la tua

qualità di vita e arrivare dove desideri nella vita.

Ed è proprio per questo che voglio consegnarti le 4 MEDICINE che mi hanno consentito di raggiungere una salute mentale e fisica d'acciaio.

Tutto questo parte da un qualcosa di assolutamente contro intuitivo,...a scuola non ti insegnano a come assumere l'atteggiamento mentale che ti serve

nella vita, non ti insegnano a risolvere i problemi e le scelte a cui la vita ti mette davanti (al massimo ti schiaffano un problema di matematica)...a scuola non ti insegnano come avere successo nella vita, non ti insegnano a diventare ricco e non ti insegnano a creare la tua azienda e la tua famiglia.

**Quello che ora voglio fare è  
condividere questo incredibile segreto  
con  
te.**

Quello che sto per dirti è il frutto decennale della mia esperienza, prima come sportivo poi come coach di me stesso e di tutte quelle persone che ho avuto l'onore di seguire.

Ora ti faccio tre ultime domande perché tu capisca a che punto sei della tua vita e se questo libro può esserti veramente d'aiuto o è solo una perdita di tempo per te.

*Stai vivendo la vita dei tuoi sogni?*

*Se no, cosa stai facendo per andare in quella direzione?*

*Dove ti vedi tra 5, 10, 20 anni?*

Se sei già realizzato e vivi una vita di salute, abbondanza, amore e ricchezza allora ti faccio tutti i miei più sinceri complimenti e puoi evitare di leggere ciò che ti dirò.

Chiudi questo libro e continua la strada che stai percorrendo.

Se al contrario sei in una situazione in cui fai fatica a vedere il tuo futuro come lo desideri allora mettiti comodo, metti in silenzioso il cellulare, esci da Facebook, Youtube, Linkedin e tutto il mondo di internet, allontanati da ogni distrazione e mettiti in una stanza dove nessuno ti può disturbare perché nelle prossime pagine ti consegnerò le 4 MEDICINE che ti consentiranno di migliorare la tua salute, il tuo benessere, la tua qualità di vita e andare a prenderti il lavoro, il business,

la vita e tutto il successo che meriti.

*Prima di proseguire voglio riportarti un paio di commenti da parte di alcune persone che ho potuto seguire:*



**Marcello Petrucci, 58 anni,**  
**Corporate Sales & Marketing Director**

Nonostante la giovanissima età, Mattia è un coach molto serio e professionale, con una grande passione per il suo lavoro. Le sue conoscenze uniscono alle pratiche di allenamento una approfondita conoscenza della fisiologia e dell'anatomia permettendo incredibili risultati in breve tempo. Un mese e mezzo di lavoro con Mattia (10 lezioni e qualche seduta da solo seguendo i suoi consigli) mi hanno permesso grandi miglioramenti sulla tonicità muscolare, sulla forza e sulla performance. Consigliato a chi ha poco tempo e vuole un Coach dagli orari flessibili, serio e competente.



**Gabriele Pains, 48 anni**  
**Tecnico Barilla**

Ho conosciuto Mattia attraverso il suo canale Youtube visto che avevo problemi di schiena e di postura ho deciso di contattarlo. Dopo una seduta approfondita di valutazione in cui gli ho mostrato i problemi, abbiamo iniziato un percorso di 10 settimane. Di settimana in settimana mi ha costantemente





# Chi sono?



Sono Mattia Babetto e ho solo 29 anni..e  
*ti dico solo perché so per esperienza  
che più uno è giovane meno esperienza  
gli viene data MA ti dimostrerò che non  
è il mio caso: lascia che ti racconti la  
mia storia.*

Ero un calciatore che dopo i primi successi in

qualche squadra amatoriale, a seguito di un infortunio non era riuscito a sfondare nel mondo professionistico. Vivevo ancora in casa con la mia famiglia, purtroppo non in una bellissima situazione, e stavo completando il liceo.

Non facendo più alcun tipo di attività fisica, ma passando intere giornate seduto a studiare, soffrivo di mal di schiena, dolore cervicale ed ero ingrassato di 5/6 kg.

L'ambiente in cui vivevo era molto negativo e depotenziante così, sperando che un giorno tutto si sarebbe sistemato, ho iniziato a isolarmi in camera mia a leggere libri e a navigare in internet nel poco tempo che non

studiavo.

Navigando in rete ho scoperto che al mondo esistevano persone che avevano vissuto un'infanzia estremamente difficile, nel rifiuto, nella solitudine e nella tristezza che, grazie al loro corpo, erano state in grado di acquisire un'incredibile autostima e sicurezza in se stessi arrivando persino a esseri i più grandi al mondo in quello che desideravano, vivendo una vita immersi nel lusso, nel successo e nell'abbondanza di ogni genere.

In quel momento tutto mi fu chiaro.

Volevo a tutti i costi diventare qualcuno, desideravo essere il migliore in qualcosa, avere

una bella ragazza a fianco e condurre una vita degna di esser chiamata tale.

In quel momento ero tutto tranne che sicuro di me stesso (mentalmente e fisicamente). Non avevo alcuna competenza in materia di salute e benessere...tantomeno avevo soldi da spendere per rivolgermi a qualche personal trainer visto l'umilissima famiglia in cui vivevo.

Non avevo nemmeno la piena salute. Non avevo niente di niente se non un sogno e una fiamma che ardeva dentro di me.

Così decisi di ripartire da me iscrivendomi nell'unica palestra low-cost vicino a casa mia.

Era rude e puzzolente, oltretutto il periodo estivo non aiutava, ogni volta che entravo in quella sala mi sembrava di entrare in un forno.

Iniziai ad allenarmi ma ben presto mi resi conto che in questo mondo ognuno dice un po' la sua:

*”no ma per fare crescere il muscolo devi far così”*

*“se vuoi buttar giù la pancia fai cardio”...*  
poi l'altro istruttore del turno dopo ti diceva cose totalmente opposte...

quindi chi ascoltare?

Così arrabbiato scelsi di arrangiarmi e fare tutto da autodidatta.

Cercai un po' di informazioni inerenti l'allenamento e l'alimentazione in internet e, a velocità inaudita, mi resi conto che qui era ancora peggio.

Ognuno che sembrava detenesse il Sacro Graal dell'allenamento...personal trainer che si offendevano, guru e santoni dicevano prima una cosa poi un'altra diametralmente opposta... cose non supportate da alcuna prova scientifica (anche perché non ce n'erano molte)...

Che disastro!

Dentro di me avevo una paura pazzesca di non farcela.

Avevo paura di fallire, di perdere tempo a perseguire qualcosa che forse non ero geneticamente portato a fare (come mi dicevano spesso i miei pochi amici).

Avevo dannatamente paura di essere reputato solo un poco concreto, superficiale, irresponsabile “tutto fumo e niente arrosto”, di essere lasciato solo e reputato uno sfigato.

Un giorno navigando su YouTube mi imbattei in un giovanissimo personal trainer, poco più di un ragazzo all'epoca, che aveva già ottenuto il corpo bello, tonico, muscoloso, asciutto, e performante che io desideravo.

Rimasi abbagliato dalla semplicità con cui

faceva le cose e dal successo in rete che stava avendo.

Così decisi di iniziare a seguirlo e, con rigore e disciplina, sperimentare su me stesso tutto, e sottolineo TUTTO, quello che lui insegnava.

In soli 2 mesi ottenei risultati che non avevo neanche lontanamente ottenuto nei 3 anni precedenti di allenamento:

- Un corpo tonico e asciutto tutto l'anno
- Agilità e velocità nei movimenti
- Il mal di schiena e il mal di testa si erano volatilizzati.

È stato quello il momento in cui ho capito che il segreto per trasformare il proprio corpo alla

velocità della luce era studiare, studiare e applicare immediatamente ciò che si impara – ma soprattutto che il fare attività fisica e mangiar sano deve diventare parte integrante dello STILE DI VITA.

Quanto avevo imparato funzionava in modo straordinario ma c'era una grossa pecca...il tempo!

I miei allenamenti in media duravano 1 ora e mezza o 2.

Troppo tempo!!!

Fortunatamente all'epoca studiavo ancora, mi ero infatti iscritto alla facoltà di scienze

motorie appena terminato il liceo, ma un domani, lavorando, non sarei più stato in grado di allenarmi in quel modo.

Dovevo assolutamente trovare una soluzione.

Il mio progetto era quello di creare un Metodo Scientifico che mi consentisse di avere un Corpo ancora più Bello, Giovane e Performante allenandomi OVUNQUE, ma senza dover spendere troppo tempo, troppi soldi e seguire stressanti diete.

Ho iniziato quindi a studiare, e al contempo applicare su me stesso, i tempi minimi necessari per produrre determinate tipi di risposte fisiologiche all'interno di un corpo

umano.

Il fuoco dentro di me ardeva come non mai, avevo le energie e la volontà di fare tutto l'occorrente ma il tempo mi era contro.

C'era una mole infinita di studio e di lavoro.

Un giorno di maggio è successo l'impossibile.

Mentre mi allenavo di punto in bianco ho sentito le forze abbandonarmi , la testa rimbombarmi come se mille bombe stessero esplodendo e la gola in fiamme.

Dopo la sospensione forzata dell'allenamento, preoccupato all'ennesima potenza, corsi dal

mio medico che insospettito dalla dinamica dell'accaduto mi prenotò subito una visita da uno specialista il giorno successivo.

Il giorno successivo la diagnosi devastante:  
*“Lei Mattia si è beccato una bella Mononucleosi Infettiva. Ha un deficit immunitario generale con seri problemi a fegato e milza che potrebbero farle perdere la Salute. Dobbiamo ricoverarla d’urgenza.”*

Mi sentivo deluso e amareggiato.

Sentivo di aver fallito miseramente il mio intento.

Quando tornai a casa per preparare la borsa con

i vestiti per il ricovero in ospedale, con gli occhi pieni di lacrime, mi guardai allo specchio dicendomi:

*“Supererai anche questa Mattia. Quando uscirai di lì costi quel che costi, otterrai il corpo che desideri!”*

Dopo 2 mesi estenuanti tra il ricovero e le varie terapie, che mi avevano reso un'ameba cadaverico, ho ricominciato a studiare e ad allenarmi.

Nel frattempo sono riuscito a ri-ottenere non solo il corpo che avevo prima della malattia ma addirittura in neanche 2 mesi avevo ottenuto un corpo Ancora più Bello, Tónico, Definito di

prima e a incontrare la fantastica donna che sarebbe poi diventata mia moglie.

Da quel momento la mia vita è cambiata completamente.

Ho trovato lavoro in una palestra e ho dedicato i successivi 5 anni a testare e perfezionare il mio personale metodo su decine e centinaia di persone tutte diverse tra loro ma con in comune tutte una sola cosa: il poco tempo! Oggi sono uno dei più giovani Personal Trainer ad aver creato un Metodo Scientifico che insegna a uomini e donne come avere Ancora Un Corpo Giovane, Bello e Performante grazie solo a se stessi e alla disciplina.

Dopo aver raggiunto questo obiettivo non solo sono passato dal sentirmi un fallito, uno spiantato, un visionario e un irresponsabile a sentirmi un uomo di successo, ma ho centinaia e centinaia di persone che hanno trasformato il loro stile di vita e, di conseguenza il loro corpo.

Non passa giorno dove mi sento grato di aver aiutato queste persone e che queste mi ringrazino per quello che ho fatto per loro.







# PARTE 1

## **Le 4 MEDICINE: i rimedi.**

Ora che non siamo più degli sconosciuti permettimi di entrare nel vivo di questo libro.

Queste 4 medicine non le ho fabbricate io ma come ti dicevo sono il frutto della mia esperienza decennale, sono ciò che di più naturale possa esistere.

Questi 4 rimedi, che sono parte integrante del mio personale metodo, mi hanno consentito di risolvere innanzitutto i miei problemi personali fisici e di insicurezza, che si sono creati a causa degli eventi del mio passato che ti ho raccontato, e nel prendere poi decisioni importanti e seguire al meglio decine e decine di clienti che avevano sempre i soliti problemi che la vita di oggi ci da:

- × *essere sempre di corsa e quindi avere poco tempo per organizzarsi un piano alimentare abbastanza regolare;*
- × *non avere tempo per allenarsi e recarsi nei luoghi dove fare attività fisica;*
- × *posture viziate causate e uno stile di vita malsano;*
- × *stanchezza e stress dati dalle numerose ore di lavoro e dai problemi che la vita ti sbatte in faccia.*

Questi sono i 4 macro problemi che ho riscontrato nell'assoluta maggioranza delle persone che ho seguito in questi anni.

Dall'analisi di questi problemi ho generato le soluzioni e le 4 chiavi del mio metodo di lavoro:

✓ POSTURA

✓ ATTEGGIAMENTO MENTALE

✓ ATTIVITA' FISICA

✓ ALIMENTAZIONE

Ora andiamo ad analizzare, vedere, toccare da vicino ognuno di questi 4 fondamenti.

# 1. 1° e 2° MEDICINA:

## Postura & Atteggiamento mentale

Come ti dicevo sopra, quello che sto per dirti è molto contro intuitivo per cui se veramente ci tieni a fare il primo passo verso la tua libertà e verso il tuo completo benessere psico-fisico metti in

silenzioso il telefono, chiudi Facebook, LinkedIn e qualunque altro social, mettiti in una stanza dove nessuno ti possa disturbare e concentrati...*apri bene gli occhi, leggi attentamente e soprattutto vivi e sperimenta quello che sto per dirti perché ti garantisco che è di una potenza spaventosa.*

Sei pronto?

Ok devi sapere che la cosa in assoluto più potente al mondo per riuscire a

condizionare come desideri il tuo  
atteggiamento mentale è la tua  
**POSTURA.**

Atteggiamento mentale?

Postura?

Si lo so che adesso forse non capisci  
bene dove voglia andare a parare ma un  
po' di pazienza e capirai bene cosa  
c'entrino queste due cose con la tua  
qualità di vita.

No non è la solita cagata, se stai  
pensando questo.

*Insomma vuoi liberarti definitivamente da quelle cavolo di catene che ti attanagliano?*

*Vuoi essere finalmente libero e avere l'atteggiamento giusto per andarti a prendere il benessere e la qualità di vita che meriti?*

Lo so che la tua risposta è sì, però, se continui ad avere quest'atteggiamento appena senti qualcosa di diverso da quanto conosci non ci riuscirai mai.....

*“è follia pura pensare  
di ottenere risultati  
diversi*

*facendo sempre le  
stesse cose” – **Albert  
Einstein***

Cambiare è difficile lo so, l'uomo poi è l'essere più restio al cambiamento che esiste al mondo, se continui a prendere colpi a destra e sinistra rischi veramente di non rialzarti più...e dover rinunciare al business che sogni, la libertà di fare quello che vuoi vivendo la vita che hai sempre desiderato.

Credo che per te sia meglio la morte piuttosto!

*Per cui ascoltami e ti prometto che il tuo tempo sarà ampiamente ripagato.*

Iniziamo col definire questi 2 termini: *la Postura è semplicemente la posizione che il nostro corpo assume nello spazio mentre l'atteggiamento mentale non è nient'altro che la qualità dei nostri pensieri, che, influenza le nostre azioni e quindi i nostri risultati.*





La *postura* è la nostra posizione nello spazio.





Probabilmente saprai che:

**la nostra postura influisce sia nella comunicazione con gli altri sia nel comunicare con noi stessi.**

Ottimo! Cerchiamo di analizzare a fondo il significato di questa frase e darti la chiave per riuscire a:

- *influenzare e farti seguire da chi ritieni importante nel business e nell'amore;*
- *accrescere ancora di più la tua autostima;*
- *accrescere ancora di più la tua salute.*

È necessario che partiamo dalla  
**COMUNICAZIONE.**

Come ben saprai la *comunicazione* è una scienza ben assodata ormai (e per

comunicazione non intendo il semplice parlare bla bla bla ma intendo:

un mittente -io o tu- che vuole far arrivare il suo messaggio -parole, video, immagini- al proprio interlocutore per fargli compiere un'azione precisa) e quello che sto per dirti lo puoi trovare su qualsiasi manuale o in internet.

La nostra comunicazione si compone essenzialmente di 3 parti:

- Verbale
- Paraverbale

- Non verbale

Ognuna di queste parti ha un peso ben specifico nell'influenzare il messaggio che io intendo trasmettere. E sai quanto?

**La parte verbale** (che sono semplicemente le parole che noi diciamo) hanno un peso di un misero 7%.

**La parte paraverbale** (che è il modo con cui noi veicoliamo le parole ovvero

la nostra voce: il tono, il timbro, il ritmo, il volume, la velocità) ha un peso del **38%**.

38 + 7 quanto fa?

Esatto 45.

Il restante è tutto della parte non verbale ovvero il linguaggio del corpo, la postura, i gesti. E sai quant'è?

**55%**

Eh si signore 55%.

Ma ti rendi conto dell'immenso potere del tuo corpo?

Ti rendi conto che lui da solo determina già in partenza il successo o il fallimento della tua comunicazione (tranne se parli per telefono ovviamente)?

*Ora capisci perché reputo la Postura una delle 4 "Medicine" per migliorare*

*la tua qualità di vita?*

*Vale la pena che ti prendi cura del tuo corpo e che lo tieni in forma?*

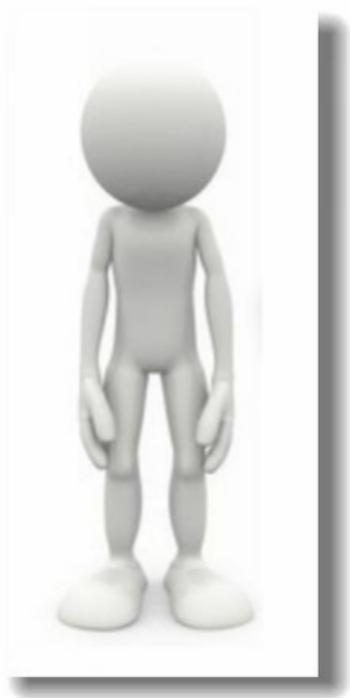
[Apro e chiudo una piccola parentesi che però non intendo affrontare in questo eBook: la Postura è un fattore determinante il dimagrimento.]

Ma non è finita qua caro mio perché come ti dicevo per comunicazione si

intende il comunicare sia con gli altri che noi stessi: la tua postura è essenziale anche nel determinare la qualità dei tuoi pensieri.

Se non mi credi ti faccio subito fare un esercizio per farti vedere e toccare con mano la potenza di quanto sto dicendo.

**Esercizio**: mettiti in piedi e ora afflosciati in avanti e guarda in basso, braccia chiuse in avanti, fai il broncio triste (come in figura qua sotto)....



A cosa stai  
pensando?

Cose belle o  
cose brutte?

Pensieri belli, felici e di successo o a

cose brutte, spiacevoli e d'insuccesso?

Ok, rimani così per una trentina di secondi ...

.....poi prova a cambiare postura:

mettiti dritto, schiena dritta, petto in fuori, spalle aperte e guarda dritto davanti a te con un pizzico di sorriso (guarda figura sotto).



E adesso a

cosa pensi?

Cose belle o

cose brutte?

Pensieri belli, felici e di successo o

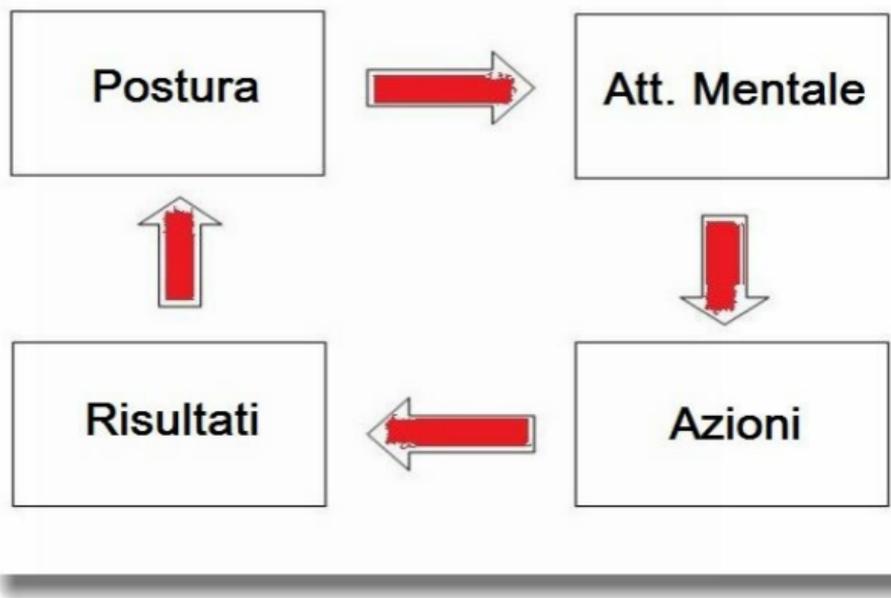
cose brutte, spiacevoli e di insuccesso?

.....

Molto bene con questo semplicissimo esercizio ti sei reso conto della potenza della postura, della potenza che ha il tuo corpo sulla qualità dei tuoi pensieri!

Essa determina i tuoi livelli di autostima, influenza ciò che tu pensi di te stesso e quello che sei in grado di fare e ottenere.

Voglio riproporti lo schema di prima unendo Postura e Atteggiamento Mentale:



Ricapitolando:

1. La Postura determina in primis il tuo atteggiamento mentale (positivo o negativo) e in secundis influenza per il 55% la comunicazione e l'influenza che hai sulle persone intorno a te;
2. Il tuo atteggiamento mentale, positivo o negativo, determina la qualità e la potenza delle tue azioni;
3. La qualità delle tue azioni

determina la qualità dei tuoi risultati, positivi o negativi;

4. La qualità dei tuoi risultati ti fa essere felice o meno e di conseguenza influisce sulla tua postura e, tutto il ciclo ricomincia.

Se segui alla lettera e ripeti costantemente questo schema significa avrai sempre successo nella vita?

Assolutamente no, però come tu sai bene

il ripetere costantemente una cosa ti fa diventare sempre più bravo. Una giornata storta può capitare perché non siamo fredde macchine ma, il mettere in atto queste cose determinerà alla lunga il tuo successo nella vita, il tuo successo nel business.

Forse sei ancora un po' scettico, ci sta...l'invito che ti faccio è di provare..vedrai tu stesso i risultati e..sai qual è la tua fortuna?

*La maggior parte delle persone, circa il 90-95% ignora tutte le cose di cui stiamo parlando.*

Anche se buona parte delle informazioni le può trovare sui libri o su internet per poi metterle in pratica non lo fa.

Prova una o due volte e appena vede che non riesce si abbatte e trova scuse del tipo “questa cosa non funziona” o “non sono adatto”.

Tu sei molto diverso.

Lo dimostra il fatto che sei arrivato fino a qui.

Il tuo desiderio di avere successo e realizzare le tue idee è troppo grande per essere represso.

Ora conosci tutti gli strumenti che ti possono veramente portare dove vuoi.

Ma conoscere non basta..bisogna applicare..e sono sicuro lo farai..

Ora la parola d'ordine è una sola:

**VINCERE!**

## **2. 3° MEDICINA: Attività fisica**

Ora passiamo in rassegna la terza medicina, ovvero l'attività fisica.

Devi sapere che cambiare la propria postura a comando non ti basterà, e non è per niente semplice, soprattutto se parti da una condizione posturale svantaggiosa, ma con la pratica si riesce benissimo.

*Ora voglio dirti una cosa una cosa  
moolto interessante che ti aiuterà tan-  
tis-si-mo a velocizzare la tua capacità  
di avere un'ottima postura.*

Lo sapevi che le persone che hanno più  
successo al mondo fanno costantemente  
attività fisica?

Hei no, non me lo sono inventato io, è  
riportato nel libro *La mente milionaria*  
di Thomas J. Stanley che, dopo anni di

studi approfonditi sui milionari americani attraverso sondaggi, interviste, elaborazione di dati statistici, descrive in modo dettagliato queste persone, il loro modo di pensare e il loro stile di vita in cui emerge che la maggior parte di loro fa attività fisica costante.

Ora forse ti starai chiedendo: ma che caspita c'entra l'attività fisica con il successo e la ricchezza?

Domanda più che lecita che chiunque si farebbe.

Da sportivo ti posso dire che in qualsiasi sport i risultati arrivano dopo ore e ore di duro lavoro su se stessi; per riuscire a mantenere e poi migliorare le performance, per riuscire ad eseguire sempre meglio quella skills è necessario allenarsi e stare lì con la testa anche quando sei stanco e non ne puoi più... perché è lì che si nasconde la soluzione per passare al livello successivo.

*Sono le ultime 2/3/4 ripetizioni che fanno crescere il muscolo, sono gli*

*ultimi 100/200 metri in volata quando non ce la fai più a farti abbattere quel record, sono quei 5/10 secondi in più nel mantenere la skills che ti fanno imparare la successiva...sono le difficoltà che rafforzano la mente e quindi la tua forza di volontà.*

Lo sport e l'attività fisica costante è il miglior mezzo per allenare la propria determinazione e la proprio forza di volontà..perché sai bene caro che in questo mondo i risultati importanti uno se li deve guadagnare, deve saper

resistere anche quando sembra non ci sia alcuna via d'uscita perché è in quel momento che cresce e diventa più forte.

E tu lo sai bene!

Nel business questo vale più che in ogni altro campo..là fuori sono tutti pronti a farti le scarpe, c'è chi non vede l'ora di vederti fallire.

Vuoi questo?

Vuoi rinunciare al tuo business, alla tua posizione lavorativa in cui hai visto una concreta via per vivere dignitosamente e

avere successo?

Vuoi essere come la maggior parte delle persone che si accontenta di un lavoro che gli fa schifo per un migliaio di euro al mese?

*Se stai leggendo queste righe che ho scritto per te non credo proprio..al contrario credo che tu voglia avere successo nella tua vita, credo che tu voglia far vedere a tutti di che pasta sei fatto e zittire tutte quelle persone che ti dicevano che non si poteva fare e*

*che la tua idea era forse sì bella ma impossibile.*

Ho ragione o no?

Il mezzo più potente che hai per allenare la tua determinazione e per affrontare e vincere ogni sfida è fare costantemente attività fisica.

Oltre a mantenerti esteticamente bello e attraente fisicamente, avrà un effetto spaventoso sulla tua mente e il tuo modo di pensare.



# • Calisthenics VS Body Building

Ora che abbiamo visto gli immensi benefici del fare attività fisica costante tuffiamoci più in profondità.

Sei pronto a seguirmi?

Ora ti spiegherò quali sono le caratteristiche vincenti che dovrà avere

il tuo allenamento e soprattutto come farlo senza dover togliere il tuo prezioso tempo alle tue attività.

Come ti dicevo ti serve un modo per allenarti che non ti tolga tempo dal dedicarti alla tua attività, giusto?

Per un vero professionista come te non c'è cosa più frustrante che dover togliere tempo alla tua attività per delle cose che non sono strettamente necessarie.

*Tu sai bene quanto sia fondamentale ottenere il massimo con il minimo sforzo perché le energie sono preziose e ti servono.*

La prima cosa che devi sapere è che generalizzando un attimo esistono 2 soli modi per allenarsi: l'allenamento con i pesi e l'allenamento a corpo libero, ossia, il Body Building (BB) e il Calisthenics (Cls).

Il BB, come forse saprai, non è nient'altro che il culturismo, allenarsi

con bilancieri, manubri e macchinari con il fine di migliorare la propria forma fisica: aumentare la massa muscolare (di petto, dorso, addominali, gambe, ecc..) e diminuire la massa grassa (la ciccia).

Chi si allena in questo modo solitamente ha bisogno di recarsi in palestra per usufruire degli strumenti che ho sopra elencato (bilancieri, manubri, macchinari) per poter allenarsi;

Deve spostarsi lui, pagare un abbonamento e fare la fila agli attrezzi

che deve condividere con gli altri utenti della palestra.

Il tempo medio che si perde tra il tutto è circa 2 ore (quando va bene...perché se trovi chi va in palestra per chiacchierare come se fosse al bar e ruba gli attrezzi a chi volenteroso vuole allenarsi e sbrigarsi perché non ha tutta la giornata da perdere è anche mooolto peggio; oppure ti spazientisci e mandi tutto e tutti a quel paese e te ne vai. Hai perso comunque un sacco di tempo perché non hai concluso).

Il Calisthenics non è nient'altro che l'allenamento a corpo libero: utilizza come unico strumento il proprio corpo.

Tanto per intenderci hai presente la ginnastica artistica?

Gli esercizi a terra, agli anelli, alle sbarre?

Gli esercizi che vedi dai ginnasti (medaglia d'oro Atlanta 1996 Yuri Chechi? Ti dice qualcosa?) sono solamente la punta dell'iceberg della ginnastica, dietro ci sta tutto un lavoro di

base fatto di fondamentali semplici e che vanno via via a diventare più difficili.

Ehi non ti spaventare!

Lo so che forse starai pensando che quelle sono cose difficili, che tu non sei uno sportivo, ecc...

Rifletti un secondo, ti ricordi cosa dicevamo prima?

Si esatto, **TU SEI IN GRADO DI IMPARARE QUALSIASI COSA.**

L'hai scordato?

Quante volte hai dimostrato agli altri che si sbagliavano su di te?

Quante volte hai dimostrato agli scettici che tu potevi farlo?

E quante volte hai dimostrato a te stesso di cosa sei capace quando ne vale la pena?

## 2.2 Wellness Business Method™

In questi oltre 10 anni di esperienza, di allenamento su me stesso ma soprattutto lavorando con centinaia di persone mi sono accorto che:

il Calisthenics, che come ti dicevo non è nient'altro che l'allenamento a corpo libero e cui risulta difficile dare un inquadramento ben preciso sia per le

strette relazioni che esso ha con diverse discipline come la ginnastica artistica, il circo acrobatico e il mondo del fitness, sia per la specializzazione sul quale il singolo praticante di calisthenics decide di soffermarsi, siano essi lavori di forza, equilibrio, resistenza o di acrobatica, è senza ombra di dubbio la miglior forma d'allenamento che io abbia approcciato in questi anni, tuttavia mi sono reso conto che:

1. ogni singolo allenamento porta via troppo tempo (almeno 70-

90 min ad allenamento per un minimo di 3 volte la settimana per avere buoni risultati);

2. non apportava una soluzione concreta alle 3 piaghe che ho menzionato all'inizio del libro:

- Problemi di sovrappeso, di obesità e a tutti i rischi cardiovascolari (ipercolesterolemia, ipertensione, infarti) ad essi associati dovuti ad un'alimentazione malsana;

- Problemi di natura posturale (lombalgie, sciatalgie, cervicalgie, ernie, e tutti i dolori osteo-muscolo-articolari) dovuti alle sedentarietà, numerose ore di lavoro, posture viziate, cattiva alimentazione e stress;
- Problemi di natura psichica a causa del forte stress dovuto ai numerosi problemi e alle numerose ore di lavoro e che quindi inducono a far uso di farmaci per riuscire a tamponare tutto;

3. Il Calisthenics è ottimo per ragazzi che hanno tempo esclusivo per allenarsi.

*Quest'ultima è la nota più dolente per un businessman.*

Un'altra disciplina che ho provato tantissime volte in quanto m'incuriosiva parecchio è il Crossfit, metodica d'allenamento diventata molto popolare negli ultimi anni ma nata negli Stati Uniti negli anni '70 ad opera del suo

fondatore Greg Glassman.

Il Crossfit è una metodica d'allenamento ad alta intensità, caratterizzata da lavori in circuito (esercizi in serie) e altre metodiche d'allenamento ad alta intensità che prevede l'utilizzo sia di esercizi a corpo libero, sia con attrezzi come bilancieri, corde, ruote, ecc...

A mio parere negli ultimi anni, essendo diventato una moda, molte persone lo insegnano, non avendo alcuna nozione di

biomeccanica d'allenamento, fisiologia, ecc..., e il risultato sono infatti centinaia e migliaia di persone che abbandonano, dopo solo alcuni mesi, per infortuni alle spalle e alla schiena.

Il Crossfit, fatto per lo più in gruppo e sotto forma di competizione, ha come obiettivo quello di completare un determinato WOD ( Workout of the day) nel minor tempo possibile.

[S u Pubmed, la banca dati degli studi scientifici, compare una ricerca inglese](#)

del 2013, ottenuta attraverso la compilazione di questionari: l'incidenza dei traumi è superiore ad altri sport ma simile a quella del sollevamento pesi o del rugby, notano gli autori dell'indagine.

*Alcuni autori hanno rilevato un'incidenza di ernie dopo solamente un anno nel, udite udite, 80% dei crossfitter.*

Tirando le somme i risultati sono :  
l'aumento continuo dell'intensità di

lavoro e quindi un aumento dei risultati  
**MA** questo porta ad una esasperazione  
dei gesti tecnici e a un'esecuzione  
scorretta degli esercizi. Questo è il  
grosso problema del Crossfit.

Un'altra disciplina che mi ha sempre  
affascinato tantissimo, per le sue origini  
orientali, è lo Yoga.

Raggiungere o mantenere certe Asana  
(posizioni) dello Yoga è veramente  
complesso.

In questa disciplina la mente ha un ruolo veramente importante.

Personalmente l'ho praticata per un po' e ne ho tratto giovamento a livello di flessibilità e postura ma ahimè il suo impatto metabolico è veramente basso.

Non è certo il massimo per dimagrire e migliorare la propria composizione corporea (percentuale di muscolo e grasso).

Queste sono le 3 discipline

(Calisthenics, Crossfit e Yoga) in assoluto più valide MA ognuna ha le sue falle purtroppo.

Ora prova solo a immaginare quanto tempo perderesti a dover dedicare 4-5 ore di allenamento alla settimana da un lato, con il Calisthenics, o di eseguire allenamenti estenuanti che ti spaccano dall'altro, con il Crossfit?

*Hai tutte queste ore da dedicare a migliorare la tua immagine?*

*Puoi permetterti di ritrovarti con le*

*spalle sfasciate o con un'ernia al disco?*

Io credo che la risposta a queste ultime domande sia NO.

Be devi sapere che ho passato gli ultimi anni a studiare, provare e sperimentare una soluzione che consentisse a chi ha poco tempo libero ma non può assolutamente privarsi dall'averne un'immagine curata, rigorosa e invidiabile e alla fine ce l'ho fatta.

Ho creato un metodo di lavoro che:

1. Richiede tempi netti di allenamento di 15/20 minuti;
2. Aumenta via via l'intensità, parametro basilare per migliorare i risultati;
3. Non trascura l'aspetto posturale ma anzi lo esalta;
4. Da una soluzione concreta ai

3 problemi, alle 3 piaghe che stanno letteralmente ammazzando la società odierna;

5. non richiede l'utilizzo di alcun attrezzo specifico, eventualmente un manico di scopa, un paio di sedie e un'elastico;
6. può essere praticato ovunque;
7. ha un perfetto equilibrio tra i benefici posturali e puramente

estetici;

Ho creato il Wellness Business

Method<sup>TM</sup> (WBM<sup>TM</sup>).

Ci tengo a sottolinearti che io non ho inventato nulla, ho preso quello che già esisteva, ho preso quello che rispettava alcuni principi scientifici e allo stesso tempo bisogni ed esigenze specifiche, e l'ho impacchettato su misura per te.

**WBM<sup>TM</sup> è stato pensato su  
misura per te e come tale  
NON E' PER TUTTI ma  
solo per una cerchia  
ristretta.**

# 3. 4° MEDICINA: Alimentazione

Ora passiamo in rassegna l'ultima chiave per liberarti definitivamente dalle catene che ti porterà a essere libero e a conquistare il completo benessere psico-fisico che ti serve.

*“Noi siamo ciò che mangiamo”*

Mamma mia quanto è vera questa frase.

La benzina che noi mettiamo all'interno di una macchina determina quale sarà la performance di quella macchina, è vero sì o no?

Facciamo subito un esempio concreto:

se la tua macchina come carburante utilizza benzina ma tu gli metti il gasolio che succede? O se fai l'opposto? Al posto del diesel ci metti la benzina?

Con tutta probabilità il motore non funzionerà bene, avrà problemi e dopo un po' ti lascerà a piedi.

E lo stesso vale per il tuo corpo!

Se mangi male, cibi molto calorici ma con poche sostanze nutritive, come hamburger, patatine, cibi grassi e fritti oppure non mangi, salti i pasti perché sei troppo preso da quello che stai facendo, succederà lo stesso. Ti ritroverai presto a piedi senza energie.

Quello che noi mangiamo, oltre a determinare il nostro stato energetico influisce notevolmente sulla nostra postura.

Ad esempio poche persone sanno che molti mal di schiena non sono di origine strutturale o condizionati da eventi esterni (traumi, posizioni scorrette, fratture) ma sono di origine viscerale (dipendono cioè dallo stato di salute degli organi interni del nostro corpo).

Un intestino infiammato o altri disturbi intestinali possono dare vita a potenti lombalgie (problematiche con relazione contenute-contenuto).

Vuoi essere ridotto a gattoni perché stai mangiando male?

Sinceramente credo tu abbia ben altri problemi cui pensare.

*La soluzione per evitare tutto questo è*

*abbastanza semplice: evita gli alimenti che t'inducono fastidi gastro-intestinali.*

Puoi fare una visita medica e i test allergici per capire quali alimenti ti causano irritazione e, molto più semplice e immediato è seguire alcune strategie alimentari che, oltre a risolvere questo problema, ti consentiranno:

- a) di avere un incredibile stato energetico

b) di smaltire i chili di troppo

Il punto a) è veramente importantissimo:

Come fai a trasmettere forza, energia, entusiasmo alle persone intorno a te perché ti seguano se nemmeno tu ne hai?

E ai tuoi familiari, alla tua compagna, figli se ne hai?

Cosa dici che sei troppo stanco per divertirti e passare tempo con loro?

Vuoi sentirti dire “eh vedi avevo ragione io” da chi ha sempre reputato da sognatore le tue idee?

Cavolo rischi di ritrovarti senza neanche accorgertene sull’orlo del fallimento: a fallire la tua azienda, il tuo business, il tuo lavoro e a fallire personalmente con le persone che ami..ma soprattutto a fallire con te stesso.

Vuoi ritrovarti a rinunciare al tuo lifestyle e abbassarti a fare una vita da operaio dipendente che avevi promesso a te stesso che non avresti mai più fatto

un lavoro da schiavo per 1000 euro al mese?

Scusami se sono così duro, se lo sono è perché so quanto desideri avere il meglio dalla vita e non ti accontenti della mediocrità che c'è la fuori se no non saresti qua a leggere quanto ho da dirti.

Ok ora torniamo a noi, le strategie che ho personalmente testato su me stesso e decine e decine di persone che ho

seguito sono:

- Mangiare cibi altamente nutrienti e veloci, soprattutto negli spuntini;
- Utilizzare integratori alimentari esclusivi (dell'argomento integrazione parleremo tra poco);

Alla fine di questa prima parte teorica ho preparato per te anche 9 linee guida che ti permetteranno di ripulire il tuo corpo e perdere un paio di chili in eccesso nel corso del prossimo mese.

Prima però continua a leggere quanto ho da dirti e mostra attenzione...ok?

## 3.1. Integrazione alimentare

Per quanto concerne l'argomento integrazione alimentare c'è molta confusione in giro, ognuno dice la sua a seconda della scuola di pensiero che sposa.

Quello che sto per dirti è il frutto di numerosi studi, esperimenti e mia personale esperienza in questi anni che mi hanno portato a vedere, pensare e

abbracciare questo pensiero.

Ho provato dapprima a non integrare e a vivere ed essere fisicamente al top con la sola alimentazione, con solo i cibi che mangiavo: ho provato la dieta metabolica, a zona, dissociata...ho fatto mille esperimenti di mio e quella che mi ha dato i migliori risultati in termini estetici e di energia mentale è stata la dieta a zona del biochimico americano Barry Sears, secondo cui equilibrando i tre macronutrienti del corpo (carboidrati, grassi e proteine) si può

raggiungere un equilibrio psico-fisico ottimale.

Ti confermo che è proprio così, mangiando in questo modo nel giro di solo un mese e mezzo ho raggiunto risultati straordinari che mai avrei pensato: una qualità muscolare impressionante ma soprattutto un livello di attenzione ed energia che mai avevo avuto.

Tutto questo è bellissimo ma purtroppo ha un piccolo inconveniente...

Organizzare tutti i pasti negli orari e le quantità giuste purtroppo è possibile solo se si ha il tempo di farlo. Sono riuscito ad applicare questa dieta per soli 2 anni quando ancora ero studente.

Quando si entra nel mondo del lavoro è tutta un'altra storia, tra un impegno e l'altro, gli spostamenti, gli imprevisti è praticamente impossibile riuscire a organizzare sempre tutti i pasti e agli orari stabiliti.

Questo è il grosso problema che ho

riscontrato...in ogni i caso i principi guida della dieta a zona sono formidabili e tutt'ora li seguo e, te li consiglio caldamente (in questa pagina trovi le linee guida veramente fatti bene: [GUIDA DIETA A ZONA](#))

Successivamente ho sperimentato varie marche di integratori (Named, Prozis, My protein, VitaminCenter e mooolte altre) e diversi tipi di integratori e devo dirti che la marca migliore e che tuttora utilizzo per me e consiglio ai miei clienti è Nutrilite.

Nutrilite è il marchio numero 1 al mondo in grado di offrire un'esauriente gamma di prodotti per la nutrizione e il benessere tra cui vitamine e minerali, antiossidanti, integratori a base di erbe, integratori per sportivi e sostitutivi dei pasti.

Il fondatore, il dott. Carl Rehnborg, si è ispirato alle sue esperienze in Estremo Oriente.

Ok non voglio portarti per forza a

pensarla come me ma voglio almeno farti capire il motivo della mia scelta in modo che tu abbia gli elementi necessari per fare le tue.

Se ti informi un po' in giro sentirai diverse persone che sono contro l'uso di integratori perché secondo loro tutto ciò di cui abbiamo bisogno lo troviamo all'interno del cibo che ingeriamo.

Ed è vero.

Io stesso fino a qualche anno fa ero

contro l'integrazione e sostenevo quanto detto sopra.

*Se hai molto tempo libero va tutto benissimo perché come ti dicevo sopra preparare e mangiare perfettamente tutti i cibi per assumere i giusti nutrienti richiede tempo.*

*Ma se al contrario sei una persona molto impegnata, che si dedica al suo lavoro, manda avanti la propria azienda e ama il proprio business*

*allora forse di tempo libero per preparare tutti i pasti e spadellare non ne hai molto.*

*Se hai scelto di essere un businessman significa che ami il business e come tale ti ci dedichi a pieno perché vuoi essere sempre al Top, o sbaglio?*

Hai però bisogno di essere sempre al tuo meglio per motivare e guidare il tuo team di collaboratori nella giusta direzione.

Sei tra questi?

Hai fatto la nobile scelta di guidare e ispirare gli altri?

Se anche tu sei tra questi allora non ti puoi permettere di non essere al tuo meglio.

*Hai assolutamente bisogno di mangiare i migliori cibi e avere i migliori integratori. Tu sei una persona di qualità, che ama la qualità e che merita la qualità.*

Per avere maggiori informazioni sul

tema alimentazione e se vuoi veramente sapere come essere sempre energico, motivante ed entusiasmante allora puoi scrivermi alla mia e-mail personale [mattia@mattiababetto.com](mailto:mattia@mattiababetto.com) dove sarò felice di risponderti io direttamente... ma scrivimi solo se veramente vuoi arrivare al meglio in caso contrario ti chiedo per favore di lasciare spazio a chi veramente desidera arrivarci.

## PARTE 2

# 1. Sei un velocista o un maratoneta?

*“Mattia ma che stai a dire?”*

Si lo so che adesso non capisci cosa voglio dire ma ti garantisco che tra poco ti illuminerai”

Ho scelto questo esempio perché ho

avuto modo ti testare quanto è efficace per far capire in un lampo alcuni concetti fondamentali.

Con l'esempio che ti sto per fare potrai capire tu stesso chi sei, se vuoi essere un velocista o un maratoneta.

*Ma cos'è che differenzia il primo dal secondo?*

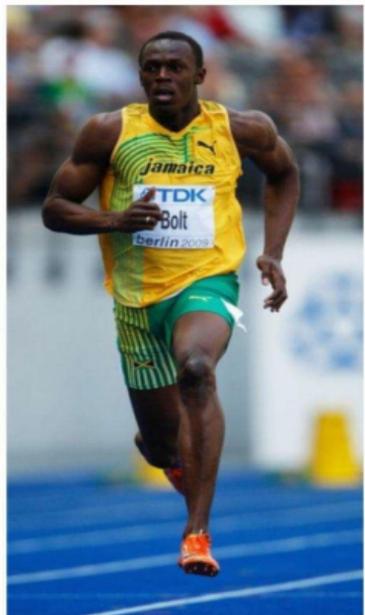
*Cosa c'entra la corsa con quello che stiamo dicendo?*





**MARATONETA**

**VS**



**VELOCISTA**

**Ovviamente sono due estremi ma l'esempio  
è per farti capire che il maratoneta fa**

**prevalentemente un'attività di tipo aerobico prolungata nel tempo, e quindi allenamenti prevalentemente con serie e ripetute molto lunghe e, il risultato è un fisico magro ed esile senza troppi muscoli, mentre il velocista fa un'attività che è l'opposto, con sforzi brevi e intensi ripetuti più volte e, spesso si avvale dell'utilizzo di esercizi della pesistica e a corpo libero, ed il risultato è un fisico scolpito e ben proporzionato.**

***Il VELOCISTA è l'immagine della forza, della potenza mentre il MARATONETA richiama qualcosa di esile e consumato (non sto criticando i maratonei ma ti sto solo dicendo che ....)***

**E tu cosa sei? Quale vuoi essere?**

Hai bisogno di avere una mega resistenza e andare lento (della serie chi va piano va sano e va lontano) oppure di saper essere una bomba, esplosivo e di superare velocemente le difficoltà e di arrivare prima dei tuoi competitor?

Eh si caro, bravissimo, la seconda risposta.

Tu vuoi essere il numero 1, tu vuoi sbaragliare la concorrenza, tu vuoi che gli altri vedano quanto sei potente e che

niente ti può fermare.

Tu sei una bomba, il tuo entusiasmo e l'amore che hai per le tue idee e per il business in cui sei o stai creando è immensa.

Metti questa benzina in un corpo possente e nessuno ti fermerà.

*Se stai troppo tempo immerso nei problemi e se ti muovi lentamente rischi di ingigantire i problemi, essere*

*trascinato giù da questi e non vedere mai realizzarsi la tua idea e deludere chi ti sta attorno.*

Lo stesso vale per l'allenamento, se stai troppo tempo e a bassa intensità nell'allenamento rischi di stancarti senza mai raggiungere il traguardo.

## 2. La tua BlitzKrieg

La Blitzkrieg, ovvero guerra lampo, è la tattica operativa che ha permesso all'esercito tedesco di ottenere gli eclatanti successi sui campi di battaglia dei primi anni della Seconda Guerra Mondiale.

Ti rendi conto che non hai tutto il tempo che vuoi?

Ti rendi conto che la fuori è pieno di

accaniti concorrenti che aspettano solo tu faccia la mossa sbagliata per farti le scarpe.

Volenti o nolenti è innegabile che oggi come mai il mondo in cui viviamo cambia sempre più velocemente e solo chi si adatta prima riesce a ottenere risultati. Fino a 20, 30, 40 anni fa era relativamente semplice avere una buona qualità di vita (una bella casa, una bella famiglia, un buon reddito, ecc..) e non c'era tutta la competizione che c'era oggi.

Bastava che lavoravi sodo e riuscivi a ottenere risultati oltre la media, magari qualcun altro faceva il tuo stesso mestiere e anche se arrivavi secondo o terzo avevi comunque buone possibilità di farcela e mantenere in piedi la tua azienda e la tua attività.

Oggi non è più così.

Oggi se arrivi secondo hai praticamente perso, e se arrivi terzo hai perso al 100%; viviamo in un mondo velocissimo che

cambia alla velocità della luce e, come tale, solo chi si adatta e arriva primo vince.

*Non basta più lavorare sodo come una volta, è fondamentale lavorare sodo e farlo meglio e più velocemente della concorrenza, e questo vale certamente nel business e spesso anche nella vita privata. Oggi se “perdi il treno” (come si dice dalle mie parti) molto probabilmente “resti a piedi”.*

Ti ricordi la **Kodak**? la nota azienda statunitense per quanto riguarda le pellicole fotografiche?

Kodak era la 5° azienda al mondo nel suo settore e sai cosa gli è successo?

Qualche anno fa è fallita, morta, sepolta perché non è stata abbastanza veloce a convertire il proprio brand fotografico e le nuove tecnologie digitali l'hanno messa in ginocchio.

Oppure **Blockbuster**, te lo ricordi?

La nota azienda leader mondiale nell'ambito delle pellicole cinematografiche e noleggio film?

60 milioni di soci, punti vendita in 25 paesi, 4800 negozi solo negli Stati Uniti. I numeri sono esorbitanti, di quelli che fanno restare a bocca aperta, eppure nemmeno queste cifre incredibili hanno permesso a Blockbuster di salvarsi dal fallimento. Perché, se non si è in grado di evolversi per restare al passo con i tempi, anche i giganti possono cadere.

Capisci?

*Hai bisogno di concentrare e tirare fuori tutto il tuo potenziale.*

*Ti serve concentrare tutte le tue risorse per vincere e arrivare prima dei tuoi competitor.*

*Hai da vincere velocemente, come i tedeschi devi attuare la tua blitzkrieg, la tua guerra lampo.*

Non mi interessa da che parte stavi nella seconda guerra mondiale, quello che

conta è la strategia che loro hanno usato per vincere.

E da stratega quale sei capisci la potenza sconvolgente di questa strategia?

Concentrare simultaneamente tutte le risorse a disposizione per sfondare velocemente, per buttare giù il nemico e farlo scappare con la coda tra le gambe.

# 3. L'allenamento Blitz

L'allenamento Blitz (lampo) è quello che ti serve per vincere la tua BlitzKrieg.

Come qualsiasi abile guerriero hai bisogno di prepararti e allenarti al meglio per affrontare il nemico e ridurlo in mille pezzi.

Come dice Duke rivolgendosi a Rocky prima dell'allenamento del suo ultimo

incontro: “Carri armati, bazzugate, cannonate, dovrai bombardarlo e scuoterlo dalle fondamenta, ogni volta che lo colpirai lui dovrà credere di essere stato travolto da un treno in corsa (urlo di Duke)....e chi sarà a innescarle tutte queste bombe?”

Chi sarà?

TU.

Come ti ho promesso voglio darti l'opportunità di renderti conto subito dei benefici che ti ho elencato prima, potrai vedere, testare e sentire se vale la pena continuare a seguirmi.

Ti fornirò un semplice ma efficace programma d'allenamento, che puoi mettere in atto da oggi stesso, e le 9 strategie alimentari che hanno già cambiato il fisico mio e quello delle persone che ho, e ho avuto, l'opportunità

di seguire.

Il test durerà una settimana. Ti ho fornito tutto quello che devi sapere per dare il 100% in questa settimana.

*Io ti do la macchina migliore ma tu devi metterci la benzina se no la macchina sta ferma. Puoi avere una Ferrari ma se non ci metti la benzina è più veloce una Uno (senza togliere niente alla mitica Uno).*

*Avrai i migliori strumenti e tu ci metterai il tuo impegno, la tua*

*determinazione e la tua volontà.*

Ti sto chiedendo tanto?

Forse...ma ne varrà la pena...ne varrà la pena perché riceverai una spinta propulsiva pazzesca.

Cos'hai da perdere?

*“Se continui a fare le stesse cose avrai*

*sempre gli stessi risultati”* diceva  
Albert Einstein.

Se va male avrai fatto un po' di attività  
fisica che male non ti fa, se va bene  
sarai sulla strada giusta, avrei intrapreso  
il percorso per il tuo successo.

Continuiamo?

Bene!!

Ci tengo a precisarti che io non ho

inventato nulla ma mi sono limitato a mettere insieme nel modo migliore per te quanto troverai qua.

Potrai fare tutto comodamente a casa tua, non avrai bisogno:

- 1. di spendere tempo inutile per andare in palestra;*
- 2. di spendere soldi per un abbonamento in palestra e/o di spendere centinaia e centinaia di euro per essere seguito ogni volta da un personal trainer;*

**3. *di spendere troppe soldi per comprare attrezzatura per allenarti a casa.***

Forse starai pensando: “ma davvero posso fare tutto questo?”

Certo che puoi farlo. E ti renderai conto che non è nemmeno così difficile come a volte ci vogliono far credere. Se adesso sei totalmente sedentario dovrai solo prendere il ritmo; all’inizio dovrai

prendere l'abitudine di allenarti 15/20 minuti al giorno e di seguire alcune strategie alimentari che ti consentiranno di rimanere sempre in forma.

*La chiave di volta non è quanto ti alleni ma in che modo ti alleni:*

*la chiave di volta è l'intensità.*

Non mi sto inventando nulla di nuovo, se provi a cercare su internet troverai centinaia di fonti valide che ti diranno esattamente quello che ti sto dicendo io.

L'allenamento, per darti risultati nel minor tempo possibile, deve avere 3 caratteristiche fondamentali:

- ***brevità***, della durata di 15/20 minuti come ti ho detto. La durata è strettamente legata all'intensità;
- ***intensità***, in ogni serie , in ogni ripetizione dovrai dare il massimo, più è alta l'intensità più breve sarà la durata dell'allenamento. Alcuni allenamenti arrivano anche ad avere durata di 5-10 minuti perché l'intensità è altissima. E' ovvio che

dietro ci vuole anche la preparazione fisica e soprattutto mentale per reggere questi regimi.

- *varietà*, dovrai cambiare spesso tempi di lavoro, recupero, metodiche di lavoro applicate agli esercizi, questo perché il fisico per migliorare velocemente ha continuamente bisogno di stimoli diversi a cui non ha il tempo di adattarsi..bisogna sorprenderlo e colpirlo su tutti i lati!





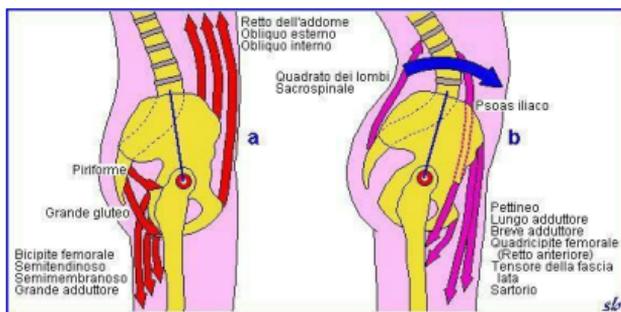
## **4. Cosa devi assolutamente sapere?**

Bene, dopo tutta questa bella infarinata che ti ho dato iniziamo a scendere nella PRATICA.

Devi sapere che il tuo bacino può eseguire 2 movimenti fondamentali.

ANTIVERSIONE E  
RETROVERSIONE.

La prima cosa che da sapere è che *ad ogni posizione che il corpo assume il bacino deve assumere una di queste due posizioni;*



Nella *figura a* il bacino è in posizione di retroversione (sono elencati tutti i muscoli retroversori del bacino) mentre nella *figura b* il bacino è in posizione di antiversione (sono elencati tutti i muscoli antiversori del bacino).

Per comodità, mia e soprattutto tua, quando ti spiego gli esercizi dirò **BACINO INDIETRO** quando intendo che il bacino deve andare in

ANTIVERSIONE e BACINO AVANTI  
quando intendo che il bacino deve  
andare in RETROVERSIONE.



# 5. Il tuo Allenamento Blitz

ESERCIZIO	SERIE & RIPETIZIONI	RECUPERO
Plank Trazioni orizzontali	30'' 8	<i>Ripeti i 2 esercizi uno dopo l'altro per 3 volte recuperando 30'' secondi tra un giro e</i>

		<i><b>l'altro.</b></i>
Jumping Jack	20''x 8	<i><b>Recupera 10 secondi tra una serie e l'altra</b></i>
Piegamenti Squat	8 15	<i><b>Ripeti i 2 esercizi uno dopo l'altro per 3 volte recuperando 30'' secondi tra un giro e l'altro.</b></i>

**N.B. I numeri riguardanti le ripetizioni o il tempo in cui svolgerai l'esercizio sono quelli del primo allenamento, il tuo compito è cercare di aumentare di fare 1-2 ripetizioni in più a ogni allenamento:** (tranne l'esercizio Jumping

Jack che rimarrà tutto invariato)

ESEMPIO mettiamo che ti alleni 4 volte, dovrai fare il secondo allenamento così: plank 35/40''+ Trazioni orizzontali 9/10, Piegamenti 9/10 + Squat 16/17,

Il terzo allenamento aumenti ancora e anche il quarto.

Si lo so è dura aumentare sempre ma voglio che ci provi.

Hai dimenticato quanto abbiamo detto prima?

Nessun risultato di successo ti è regalato.

Solamente con costanza, determinazione e sacrificio arriverai a realizzare ogni tuo desiderio.

E tu le hai queste caratteristiche?

Cavolo dimostra a te stesso che puoi fare anche questo..aumenta ancora di più la considerazione che hai di te stesso e aumenta i mezzi e gli strumenti per avere con uno schiocco di dita ancora più successo.

Bene, eccoti tutte le foto e la spiegazione degli esercizi che ho preparato per te:

## **PLANK**



- esegui l'esercizio come mostrato in figura, mantenendo l'allineamento tra SPALLE-BACINO-CAVIGLIE; il bacino è in AVANTI, addominali e glutei ben contratti; non stare in apnea ma respira senza perdere però la posizione.

**N.B.** Se non riesci sin da subito ad effettuare 30 secondi allora il primo allenamento inizia con 30 secondi di Plank con le ginocchia in appoggio. L'allenamento successivo riprova a eseguire il Plank normale.

# PLANK GINOCCHIA IN APPOGGIO



## TRAZIONI ORIZZONTALI



- impugna la sbarra con il pollice rivolto esternamente.
- mantieni il bacino AVANTI durante tutta la durata dell'esercizio;
- inspira mentre scendi ed espira mentre ti sollevi portando il petto a toccare alla sbarra;

In alternativa se hai una sbarra a media altezza puoi fare questo che è un

pochino più semplice:





## PIEGAMENTI



· mi raccomando il corpo è sempre  
nella posizione di plank vista prima;

· inspira quando scendi ed espira  
forte quando sali;

Se non riesci a svolgere l'esercizio così  
puoi svolgerlo in modo facilitato  
appoggiando le ginocchia:

**PIEGAMENTI**

# FACILITATI



# SQUAT





- posiziona i piedi poco più larghi delle spalle con le punte leggermente rivolte all'esterno;
- quando esegui l'esercizio porta

le cosce parallele al suolo e poi rialzati subito;

il bacino ruota **INDIETRO** quando scendi e ruota **AVANTI** quando sali:

Inspira quando scendi ed espira quando sali.

***P.S.** esegui l'esercizio davanti a uno specchio per vedere di raggiungere veramente il parallelo con le cosce.*

## **JUMPING JACK**



- inspira quando porti le mani sopra ai fianchi

- espira quando porti le mani sopra la testa

*N.B. alterna 20 secondi di questo esercizio a 10 secondi di riposo per 8 volte di fila, ti accorgerai quanto questi 4 minuti siano intensi.*

**INIZIA SUBITO, COMINCIA OGGI  
STESSO.**



# 6. I 9 segreti dell'alimentazione di un Leader!

**DEVI ASSOLUTAMENTE  
SAPERE CHE..**

- 1 • Se mangi troppo saltuariamente e irregolarmente durante la giornata stai facendo la cosa giusta per

essere spesso irritato, stressato e non avere alti livelli di energia.

Proprio quello che vuoi... :D

- 2** • Pasti ricchi di carboidrati (pane, pasta, riso, ecc.) **PROVOCANO STANCHEZZA E SONNOLENZA da un lato e TI FANNO INGRASSARE DALL'ALTRO.**

O ma tutte le sfighe nelle cose  
migliori eh □

Sono diverse le ipotesi riguardo la causa di quest'ultimo punto ma quella che va per la maggiore è quella della cosiddetta ipoglicemia reattiva conseguente alla massiccia secrezione insulinica.

Dopo un pasto ricco di carboidrati, accade infatti che grosse quantità di glucosio si riversino rapidamente nel

torrente sanguigno, determinando un grosso aumento della glicemia (la quantità di zucchero nel sangue); il pancreas risponde a tale condizione rilasciando ingenti quantità di insulina nel circolo ematico.

L'insulina agisce favorendo l'ingresso del glucosio dal sangue alle cellule; di conseguenza, quando ne viene secreta troppa il glucosio nel sangue si abbassa eccessivamente e insorgono i sintomi tipici dell'ipoglicemia, tra cui appunto la sonnolenza.

L'insulina favorisce anche l'ingresso di potassio nelle cellule, per cui un eccesso dell'ormone potrebbe creare uno stato di leggera ipokaliemia (ridotta concentrazione di potassio nel sangue), responsabile di affaticamento e debolezza muscolare.

*Per fartela semplice pensa un attimo alle chiuse di una diga, se l'acqua da una parte è troppo alta le chiuse si aprono e lo stesso avviene se l'acqua è*

*troppo bassa. L'aprirsi costantemente di queste chiuse provoca un loro iperlavoro (qua le chiuse sono formate dal pancreas) e quindi un problema a tutto il sistema (il corpo e il cervello).*

Ora eccoti 9 potenti linee guida che ti consentiranno sin dalla prima settimana di sentirti:

- Meno stanco, meno pesante
- Più energico e con maggiori livelli di energia per affrontare ogni genere di

sfida;

- Più leggero ed eventualmente eliminare alcuni dolori/disturbi dati dalla classica alimentazione occidentale (pasta, pane, dolci, eccesso di carne rossa, eccesso di latticini, ecc..)

1. MANGIA POCO E SPESSO:  
effettua i tre pasti principali della giornata (colazione, pranzo e cena), intramezzando tra questi uno spuntino (se è possibile anche

prima di andare a letto); per motivi ormonali è importante che tra un pasto e l'altro non intercorrano più di 3-4 ore;

**ESEMPIO:** *Colazione* 7/ 7.30 -  
spuntino 10.30 - *Pranzo* 13/13.30 -  
spuntino 16.30 - *Cena* 19.30/20,  
spuntino 23/23.30

Mangiare in questo modo fa sì che la glicemia (il livello di glucosio nel sangue) oscilli in un range ottimale senza che sia quell'iper-lavoro di cui

parlavamo sopra.

**02.** Non saltare la COLAZIONE, in quanto questo deve essere il pasto principale della giornata, il più abbondante;

**03.** mangia la pasta o, ancora meglio, cereali quali grano saraceno, miglio e amaranto, ricchi di

minerali e sostanze nutritive per dare energia al tuo organismo, non più di 3 volte la settimana senza superare i 70-80 grammi;

**04.** sostituisci la pasta con degli insaltoni misti (con verdure varie, legumi, semi, tonno o altro pesce, ecc..)

**05.** Evita le merendine e i dolci più

che puoi, ogni tanto te le puoi concedere (tipo nel week-end) ma non ha da essere la regola.

**06.** Negli spuntini mangia frutta secca, fonte di omega-3 e omega-6, ma non eccedere nella quantità perché altamente energetica (3/4 noci o una decina di mandorle);

**07.** Sostituisci i normali sali da cucina raffinato con il sale marino

integrale o con il sale rosa dell'Himalaya;

**08.** Limita/elimina le bibite tipo coca-cola perché contengono un sacco di zuccheri, quindi ti forniscono inutili calorie, che vanno ad alimentare il grasso addominale;

**09.** “l’acqua elimina l’acqua”, mai sentito questo detto?

è vero, infatti più bevi più eliminerai acqua e velocizzerai l'eliminazione di tossine e i prodotti di scarto del metabolismo che inquinano il tuo cervello da un lato e danno origine a quell'orrenda pancetta dall'altro; non ti sto dicendo di bere 10 litri d'acqua al giorno ma almeno 3 litri.



# IL DECIMO CONSIGLIO:

**vai contro tendenza!!**

*“ Se fai sempre le stesse cose otterrai  
sempre gli stessi risultati!! “*

Questo era ciò che affermava Einstein, e questo vale in particolar modo per il tuo fisico.

I 9 consigli che ti ho fornito vanno applicati SUBITO..e ricordati che ogni tanto un'ottima regola è stravolgere completamente la tua alimentazione, ti faccio subito un esempio pratico:

per 6 settimane segui perfettamente i 9 preziosi consigli che ti ho dato e, la settimana settimana mangia quello che vuoi, inventati tu l'alimentazione che preferisci..mangia quello che vuoi, inverti la colazione con la cena, cambia orari, fai esattamente l'opposto di quello

che io ti consiglio, sbizzarisciti, dai sfogo alla tua creatività.

L'ottava settimana riprendi a seguire i 9 consigli che ti ho dato, riprendi a mangiare bene ed effettua nuovamente quello che ti ho appena detto per altre 6 settimane.

Il tuo corpo è come un qualsiasi sistema biologico e dopo un po' esso si abitua e non migliora più, anzi spesso tende a regredire e a peggiorare!!

E' questo che vuoi?

Vuoi essere nuovamente in uno stato di stanchezza e fatica mentale? Vuoi sentirti di nuovo intontito e con la voglia di fare di un'ameba?

Onestamente non credo, non credo tu sia stupido amico/a mio/a, al contrario credo tu sia una persona che ci tiene ad apparire e a distinguersi dagli altri, se no non avresti nemmeno scaricato questo eBook ☐

**BONUS:** qua trovi 50 ricette di cibi

(colazioni, pranzi, cene e spuntini) da cui puoi prendere spunto indipendentemente dal fatto che tu sia uomo o donna:

- [Clicca qua e Accedi Gratis a 50 sfumature di cibo.](#)



# Conclusioni

Siamo giunti al termine.

Ti faccio i complimenti dal profondo del mio cuore perché ora appartieni a quel 3% di persone di successo che portano a termine quello che cominciano.

Infatti è statisticamente dimostrato che su 100 persone che prendono un libro, o acquistano un corso, solamente il 3% di loro è coerente fino alla fine con la scelta fatta all'inizio.

Perché una percentuale così bassa?

Probabilmente perché la maggior parte delle persone è incoerente.

La maggior parte della gente inizia qualcosa, fa il primo passo, però poi si ferma...si dimentica del vero motivo per cui ha iniziato a fare quella cosa perché è presa dal caos del tram tram quotidiano.

Ma tu no, sei stato coerente con te

stesso, sei arrivato fino in fondo e proprio per questo, quello che devi fare ora, è mettere tutto in pratica Step by Step quello che abbiamo visto.

Riavvolgiamo per un attimo il nastro e ripercorriamo insieme tutti i passi che abbiamo fatto.

Un giorno come tanti, apparentemente come gli altri, hai visto la pubblicità di questo libro (o magari te l'ha consigliato un amico) e, incuriosito, hai deciso di investire dei soldini per averlo.

Nella prima parte del libro ti ho mostrato subito, con dati alla mano, quelle che sono le 3 piaghe che stanno letteralmente mettendo in ginocchio, distruggendo, ammazzando chi vive nel mondo di oggi:

- Sovrappeso/obesità
- Problematiche posturali (mal di schiena in primis)
- Uso/abuso di psico-farmaci

Poi ti ho mostrato, tramite prove

concrete e esercizi da provare direttamente su di te, come puoi costruirti la tua corazza per rimanere immune da queste 3 piaghe grazie a quelle che io definisco “Le 4 medicine naturali”:

1. POSTURA
2. ATTEGGIAMENTO MENTALE
3. ATTIVITA' FISICA
4. ALIMENTAZIONE

Ti ho parlato nel dettaglio di queste 4

portandoti dati, esempi e esercizi fino ad arrivare alla 2° parte del libro in cui ti ho mostrato come iniziare a mettere in pratica tutto quanto.

Ti fornito tutti gli Step per farti iniziare e testare da solo tutto quanto.

Ti ho consegnato i 9 segreti alimentari che seguono i migliori Leader mondiali.

Hai avuto in rassegna una prima settimana di allenamento con foto e descrizione i TOP esercizi per iniziare.

Ora tocca a te scendere in campo e dimostrare a tutti e a te di che pasta sei fatto.

Se vuoi ulteriore supporto possiamo fissare un'incontro o una skype gratuita conoscitiva.

Scrivimi un'email a [mattia@mattiababetto.com](mailto:mattia@mattiababetto.com) con oggetto: "CONSULENZA" e vediamo di fissare un colloquio conoscitivo.

Sei contento di aver fatto la scelta di prendere questo libro quel giorno?

Che valore ha avere nelle proprie mani quella che è la soluzione a una situazione che ti sta stretta e ti fa vivere col freno a mano tirato?

Ora possiedi una marea di semplici soluzioni che puoi mettere in pratica fin da subito.

Come ti dicevo, mettere subito in pratica tutto è la cosa migliore tu possa fare

perché se no rischi solamente che quanto  
abbiamo visto resti qua e sia  
stata solo la piacevole lettura di un  
libro.

Comincia oggi stesso a mettere tutto  
concretamente in pratica passo dopo  
passo per tornare a vivere una vita con  
Ancora più Successo.

Puoi farlo da solo oppure possiamo  
farlo insieme fissando un colloquio  
conoscitivo gratuito.

**Scrivimi un'email a**

**[mattia@mattiababetto.com](mailto:mattia@mattiababetto.com) con**

**oggetto: “CONSULENZA**

**GRATUITA” e vediamo di fissare un**

**colloquio conoscitivo.**

Dare una mano a chi è nella stessa situazione in cui sono stato io mi rende felice.

Non voglio che nessuno si ritrovi a vivere una vita

che non è la sua, non voglio che nessuno abbia ciò

che non si merita.

# Ringraziamenti

Il primo grazie va a mio figlio Leoh che tra un mesetto verrà al mondo.

Ti abbiamo desiderato tanto e, ora, siamo pronti ad accoglierti a casa.  
L'Amore per Te è Infinito.

Per ora non voglio aggiungere altro ma passare al prossimo grazie di cuore:

Grazie di cuore Chiara.

Chiara è la mia compagna di vita.

Probabilmente se lei quel giorno di maggio non mi avesse spinto a fare un'azione, dalla quale è stato un susseguirsi velocissimo di azioni a catena fino alla decisione di scrivere questo libro, ora questo libro probabilmente non esisterebbe.

Chiara mi ha sempre sostenuto dandomi la forza e la motivazione necessaria a scrivere questo libro e a dare il meglio di me pagina dopo pagina, capitolo dopo

capitolo per donare a te il massimo dell'esperienza possibile da questo libro.

In seconda istanza voglio ringraziare un imprenditore che qui citerò con lo pseudonimo di Andrea per avermi accompagnato in un percorso di crescita personale e professionale per 1 anno.

Il suo “tocco” è stato fondamentale per riuscire a dare spazio alla mia voce interiore.

Ma andiamo avanti come posso non

ringraziare i miei genitori?

Da quando sono piccolino mi hanno sempre sostenuto (incazzandosi a volte per la marea di casini che combinavo). Scrivere e pubblicare questo libro per me è un modo di ringraziarli per tutto quello che hanno fatto per me e continuano a fare.

Se quando mi sono ritrovato con il mal di schiena loro non fossero stati lì pronti a sostenermi emotivamente (e anche finanziariamente) non so

proprio come sarebbe oggi.

Grazie di cuore mamma e papà.

Un'altra persona importantissima è mio fratello Filippo.

Io e lui abbiamo avuto tanti screzi e litigi ma in fondo siamo sempre stati vicini...in fondo anche nei momenti più grigi dove tutto sembrava crollare lui era sempre pronto a farmi ridere con qualche cavolata o qualche gesto buffo. Nell'ultimo periodo con la sua

compagna.

Grazie Chiara e Filippo.

Altre due persone importantissime nella stesura di questo libro sono stati Davide e Renza, i genitori della mia compagna di vita Chiara, che ci hanno sostenuto economicamente durante tutta la stesura del libro.

Soprattutto Davide ha contribuito in maniera speciale perché mi ha dato modo di confermare ulteriormente

l'efficacia del mio metodo

Wellness Business Method™ (Davide, famoso Executive Chef soffriva infatti di mal di schiena che lo limitava molto nella vita di tutti i giorni anche nel fare le cose più semplici come cucinare, allacciarsi le scarpe, alzarsi dalla sedia o dal letto, ecc...mentre ora tutto questo è solo un lontano ricordo: non soffre più di alcun dolore alla parte alta della schiena mentre cucina ed è finalmente libero di alzarsi da seduto senza accusare dolore).

E poi come posso dimenticare il mio  
compagno Nicola (l'arbitro per gli  
amici).

Ho conosciuto Nik nel 2009 quando ho  
cominciato gli studi alla facoltà di  
scienze motorie di Ferrara.

Non potrò mai dimenticare gli anni di  
università fatti insieme, tutte le risate e  
tutte le marachelle combinate. Dopo  
l'università è stato per due anni anche un  
mio collega di lavoro all'interno di una  
palestra (anche lì erano risate a go go) e

poi le nostre strade hanno cominciato a dividersi perché avevamo idee diverse nel lavoro.

E' la vita. Cosa vuoi farci.

Un grazie speciale va anche a tutte le centinaia e centinaia di persone che ho incontrato in questi ultimi anni di lavoro che, ognuno con il suo contributo, mi ha donato l'esperienza necessaria per consolidare e confermare l'efficacia del mio metodo Wellness Business Method™.

Tra questi un grazie speciale va a Filippo, Roberto, Marco, Taras che all'inizio della mia carriera hanno subito creduto in me. Ma ci sono anche le "mie signore della mattina" Ornella, Graziella, Laura, Elisabetta, Elisa (e tante altre che se dovessi fare il nome di tutte finirei domattina) che hanno sempre tenuta alta la mia motivazione semplicemente con i loro sorrisi.

E non posso non menzionare Gabriele, un mio cliente grazie al quale ho potuto

affinare ulteriormente il mio metodo WBC™...idem per il mio cliente, e in fondo amico, nonché secondo padre ormai, Marcello Petrucci che sin da subito ha visto in me un grande potenziale. Non lo ringrazierò mai abbastanza (anche perché spesso mi fa delle analisi di business incredibili e non vuole un centesimo). Un grazie anche alla sua splendida compagna Chiara.

Se stai leggendo questo libro, No! Non mi sono dimenticato di te Alex .

Infatti un grazie di cuore va a te, a  
Martina, alla vostra figlioletta Gioia e  
alla piccolissima Allegra.

Mi mettono sempre di buonissimo umore  
i discorsi che facciamo sul futuro che  
desideriamo e siamo impegnati e  
determinati ogni giorno a realizzare.

Non posso neanche dimenticare di  
ringraziare di cuore altre tre persone in  
particolare:

Stefano Denna, direttore dei centri Fly

d'Emilia Romagna della Roberto Re Leadership School, la sua compagna nella vita e nel lavoro Dania Menuzzo e infine quella che è stata per più di un anno la mia coach: Giada Balugani.

Grazie a loro e al percorso Fly sono veramente maturato e ho trovato dentro di me le risposte a tanti dubbi, paure, incertezze che avevo.

In fondo tutto ciò di cui abbiamo bisogno è già dentro di noi.

E continuiamo con i ringraziamenti perché un'altra persona che ha avuto un ruolo importantissimo, soprattutto nei miei primi anni di lavoro, e che reputo un mentore è Umberto Miletto.

Chi mi conosce sa Umberto l'enorme stima che ho e ho sempre avuto nei tuoi confronti.

La tua determinazione mi ha contagiato sin da subito e soprattutto nei momenti bui della mia carriera sei stato come un faro nella notte.

E infine, un grazie speciale va a te.

Va a te che hai letto questo libro.

Grazie di cuore per avermi ascoltato e letto fino alla fine.

Sono sicuro che tutto quello che ti ho raccontato ti sarà di grande aiuto per migliorare la tua vita.

Spero con tutto il cuore che usufruirai della CONSULENZA Gratuita riservata

a te:

**Scrivimi un'email a**

**[mattia@mattiababetto.com](mailto:mattia@mattiababetto.com) con**

**oggetto: “CONSULENZA**

**GRATUITA” e vediamo di fissare un**

**colloquio conoscitivo.**

P.S. ah quasi dimenticavo...un grazie speciale anche a chi in questi anni non credeva in me e ha cercato in tutti i modi di buttarmi giù. Il vostro scetticismo mi ha donato un gran forza.

Grazie.