



D

DANIEL DRAGOMIR

**WORK
AND
WORKOUT**

**COME UNIRE
STUDIO
LAVORO
ALLENAMENTO**



ATTENZIONE:

Le informazioni (consigli e programmi) contenute in queste programmazioni non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'editore e l'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento può causare infortuni e dolori articolari se non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche citate in questo lavoro lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Se si hanno dubbi sulla tecnica di esecuzione degli esercizi consultare un Personal Trainer/Istruttore prima di cimentarsi negli esercizi.

Manuale **Work&Workout**

Unisci Lavoro ed Allenamento per Cambiare il Tuo Corpo

Il tempo è gratis ma è senza prezzo, diceva un noto uomo d'affari americano.

Oggi questa citazione è più vera che mai, considerando la vita frenetica che ognuno di noi vive quotidianamente, in un mondo dove fermarsi è più difficile che accelerare.

Secondo alcune statistiche in una vita intera passiamo 27 anni dormendo, 10 anni lavorando, 7 anni svegli a letto e 4 anni in bagno...non sembra più così scontato il tuo tempo libero vero?

Proprio per questo motivo ho deciso di creare questo **manuale pratico** per farti prendere coscienza della situazione e risolvere i tuoi problemi.

Non dovrai più rimandare il tuo allenamento e nemmeno fare i salti mortali per allenarti: scordati di sacrificare il tempo con la tua famiglia per lo sport, tutto cambierà d'ora in poi.

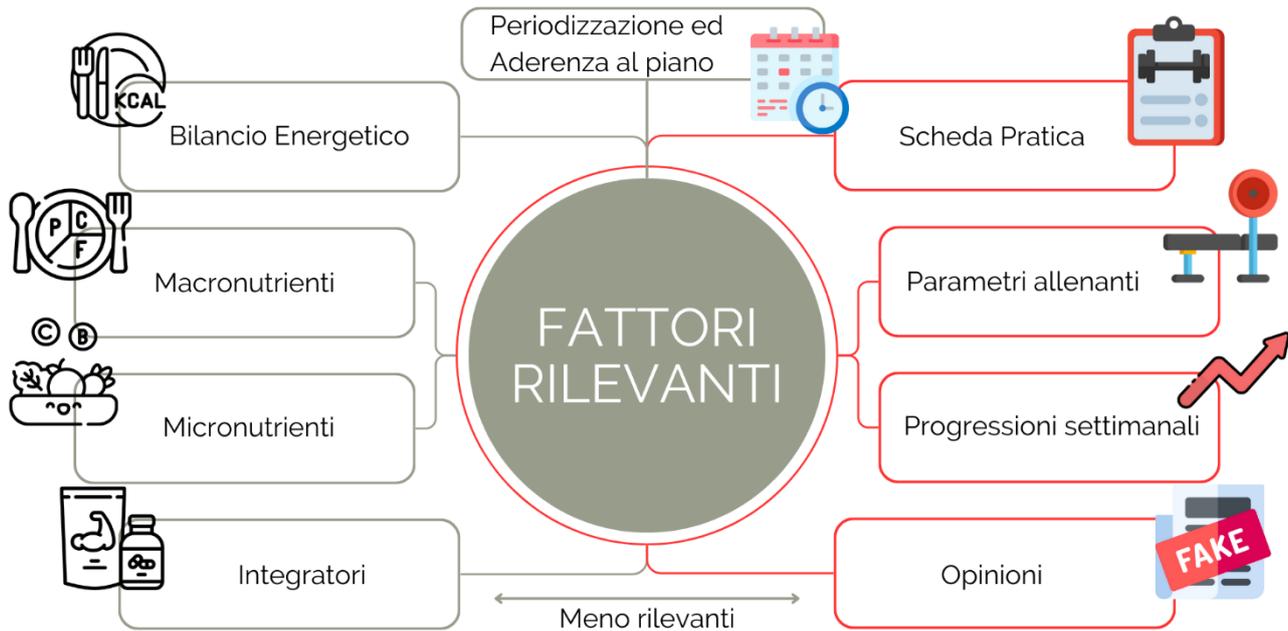
Devo sottolineare inoltre l'importanza di imparare ad avere la **disciplina per dedicarsi all'allenamento**: passiamo circa 5 mesi della nostra vita a lamentarci e solo 4 mesi a fare sport.

Poi ci sono differenze individuali, se ti alleni circa 5 ore a settimana in una vita intera saranno 2 anni, ma l'aumento della sedentarietà non promette nulla di buono nel presente e nel breve futuro.

Che tu sia uno studente, un lavoratore dipendente oppure autonomo, troverai pane per i tuoi denti all'interno di questo manuale pratico ed accessibile a chiunque.

Prima di partire sappi che se stai cercando soluzioni miracolose questo non è un manuale fantasy: dovrai farti le ossa ma potrai farlo in modo efficace, equilibrato e senza perdite di tempo.

Dal punto di vista della **nutrizione** e dell'**allenamento** qui sotto puoi visionare i fattori più rilevanti.



Come puoi notare i **punti fondamentali** più rilevanti sono l'aderenza (costanza al piano), la periodizzazione nutrizionale e la periodizzazione sportiva, tutto il resto viene dopo.

Non preoccuparti, non vedremo nulla di noioso, ti basta sapere che **periodizzazione** significa "distribuzione cronologica" stando alla definizione del dizionario. Nel pratico ciò significa organizzare una programmazione a lungo termine vincente per superare gli ostacoli.

Il motivo del perché devi fare questi sbattimenti è definito come "legge dell'adattamento": un oggetto biologico sottoposto a stimoli costanti risponde a questi con adattamenti decrescenti.

Ti alleni allo stesso modo per un anno? Il tuo corpo si abitua e migliora sempre meno fino a smettere di migliorare.

Hai lo stesso identico taglio di calorie nella dieta per un anno? Il tuo metabolismo si adatta e dimagrisci sempre meno fino a smettere di dimagrire.

Poi ci sono gli altri aspetti importanti: il **bilancio energetico** della dieta visto su almeno 24 ore e i **parametri di allenamento** della tua scheda settimanale.

Tutto ciò che fai in acuto (allenarti a digiuno, assumere integratori prima o dopo l'allenamento) non sarà veramente importante per il tuo corpo a meno che non hai patologie o necessità specifiche.

Il segreto rimane quindi guardare i tuoi **comportamenti sul lungo termine** senza troppe pippe mentali su fattori che contano poco o niente.

In fondo alla lista delle cose importanti abbiamo le **opinioni dei professionisti** e gli **integratori**: tutto ciò che riguarda questi campi, se non supportato da solide evidenze scientifiche, conta ben poco.

Alcuni miei colleghi affermano che fare i piegamenti sulle braccia con una presa larga porta ad un maggiore reclutamento del muscolo gran pettorale. Peccato che non esistano revisioni scientifiche attendibili che mostrano un maggiore spessore del petto con tale esercizio rispetto ad un altro.

Altri miei colleghi affermano che gli integratori di EGCG (molecola presente nel tè verde) posso aumentare l'utilizzo delle riserve di grasso corporeo.

Dopo circa 3 o 4 mesi, su circa 5 kg di perdita di peso totali, ha rilevanza nel mondo reale una perdita media maggiore di 300 g integrando? Assolutamente no. In un contesto al di fuori dal mondo della ricerca nessuno noterebbe nemmeno la differenza!

Quindi ricorda sempre di contestualizzare ciò che vedi fare e che senti dire, ricordando che non esiste la dieta o l'allenamento perfetto, ma esiste semplicemente il percorso più adatto a te.

Strategie per studio e lavoro

Qui sotto scoprirai diverse tecniche da mettere in campo per migliorare la tua produttività nello studio e nel lavoro, considerando che il primo può essere funzionale al secondo e viceversa.

Mi spiego meglio: studiare e poi mettere in pratica può aiutarti ad imparare e memorizzare meglio, mentre lavorare continuando a studiare ti permette di rimanere aggiornato al passo con i tempi.

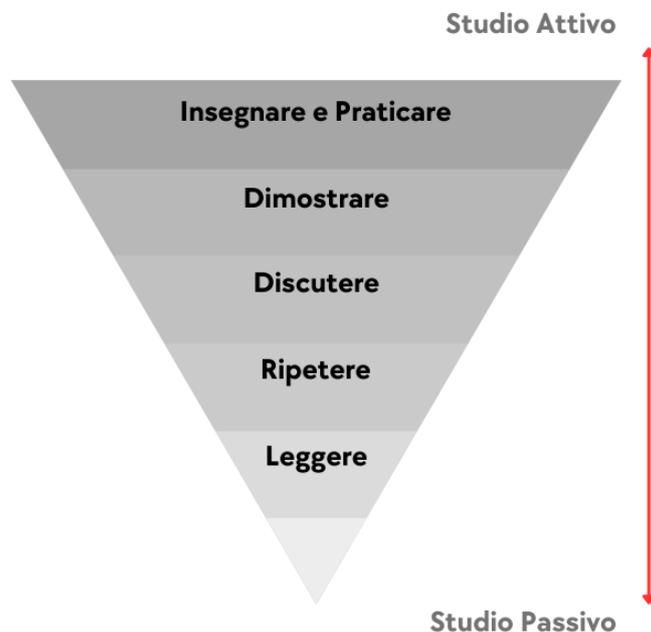
Ci tenevo a sottolineare questo punto perché un tempo si diceva che le **conoscenze individuali** in un determinato campo raddoppiano ogni dieci anni, ma se smetti definitivamente di studiare avrai perso una grossa opportunità.

Il tuo lavoro deve puntare a degli aspetti che oggi sono più fondamentali che mai, specialmente alla reattività in momenti negativi: la maggior parte delle **evidenze scientifiche** mostrano che il modo in cui reagisci ad un evento è molto più importante dell'evento in sé.



Per quanto riguarda lo studio ricorda che la **modalità passiva** spesso è meno efficace della **modalità attiva**: devi in realtà "sporcarti le mani" facendo collegamenti, ponendoti dubbi e cercando risposte.

A tal proposito ecco qua sotto la piramide dello studio che mostra come le tecniche attive permettono un apprendimento migliore: ovviamente anche rendere la lettura un processo attivo può essere una strategia.



Strategia Timed-Based Method

La **gestione del tempo** attraverso l'utilizzo di applicazioni specifiche oppure video-guide (i classici "study with me" a tempo) possono essere una soluzione veramente interessante.

La produttività può aumentare drasticamente per diversi motivi: pochi tempi morti, consapevolezza del passare del tempo, pause regolate che non ti permettono di svaccarti sul divano e cazzeggiare e via dicendo.

Sia lavorare che studiare può essere una rivoluzione con la tecnica più conosciuta della gestione del tempo, che prende il nome da un semplice alimento.

Un **pomodoro** è una sessione di lavoro di 25 minuti, dopodiché c'è una pausa di 5 minuti. Dopo quattro pomodori, si fa una pausa lunga.

Questa è la metodologia più classica, ma puoi testare diverse varianti per capire la più adatta a te.

Alcuni utilizzano un **piramidale**: parti da 25 minuti di riscaldamento con 5 minuti di pausa, aumenti poi a 30 minuti di lavoro e così via fino a 40-45 per poi tornare indietro quando sarai più stanco.

Altri invece si trovano bene con una **struttura decrescente**: partire da 50 oppure 60 minuti di focus alternati a 5-10 minuti di pausa per poi scendere gradualmente serie dopo serie.

Ricordati ovviamente che quando serve è giusto sfruttare pause un po' più lunghe, senza scordarti di alzarti dalla sedia per muoverti e "stiracchiarti" durante il "riposo".

Ecco uno **schema pratico** che ti permette di mettere in campo studio/lavoro con questo metodo speciale: puoi scegliere se studiare al mattino e lavorare a qualche progetto al pomeriggio o viceversa, l'importante è dare il massimo!

Studio con il Pomodoro Ladder Technique												
Esercizi	1 ^a Settimana			2 ^a Settimana			3 ^a Settimana			4 ^a Settimana		
	Tempo Studio	Rest	Set									
<i>Mattino</i>												
Parte 1	35'	5'	X2	40'	5'	X2	45'	5'	X2	50'	5'	X2
Parte 2	30'	5'	X2	35'	5'	X2	30'	5'	X2	40'	5'	X1
Parte 3	25'	5'	X1									
Tempo Totale Sessione	2 h 55 min			3 h 5 min			3 h 15 min			3h 00 min		
<i>Pomeriggio</i>												
Parte 1	35'	5'	X2	40'	5'	X2	45'	5'	X2	50'	5'	X2
Parte 2	25'	5'	X2									
Tempo Totale Sessione	2 h 00 min			2h 20 min			2h 30 min			2h 50 min		

Strategia Priority Method

Una tecnica molto utile tanto nello studio e nel lavoro, quanto nel mondo dell'allenamento, è la **gestione delle priorità**.

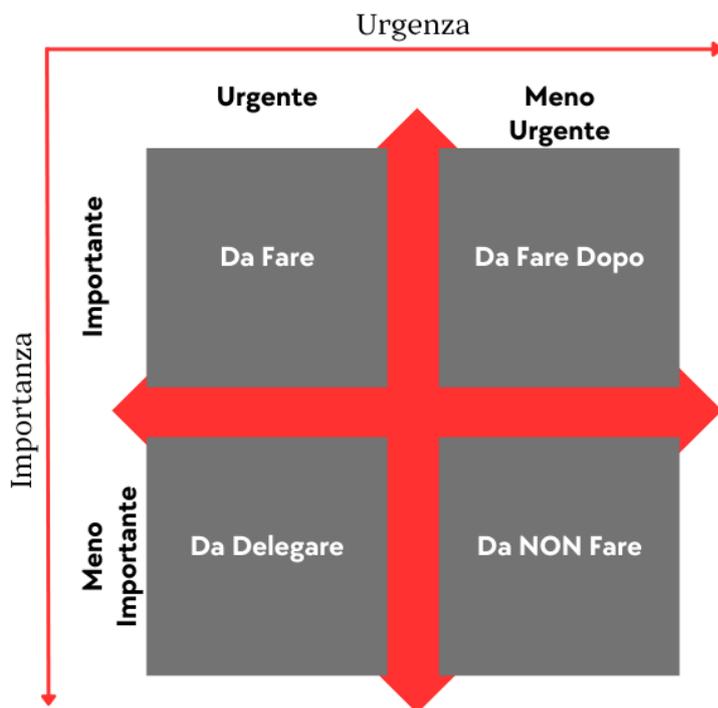
Il fondamento del **principio di Pareto** afferma che, in alcuni casi, l'80% dei risultati proviene dal 20% delle azioni. Se hai un lavoro che può essere suddiviso in parti più piccole, tale principio può aiutarti a identificare quale parte del lavoro ha **maggior influenza**.

Ricorda inoltre di non trattare come opzione ciò che va trattato come priorità!

Nell'allenamento in palestra quando hai un gruppo muscolare carente rispetto alla restante parte del corpo, non solo bisogna aumentare il focus del programma sul punto debole, ma talvolta inserirlo all'inizio della seduta.

"La cosa importante è raramente urgente e ciò che è urgente è raramente importante." - Eisenhower

Il 34esimo Presidente degli Stati Uniti ideò una **Matrice a 4 Quadranti** che valuta le attività secondo i criteri "importante/non importante" e "urgente/non urgente"..



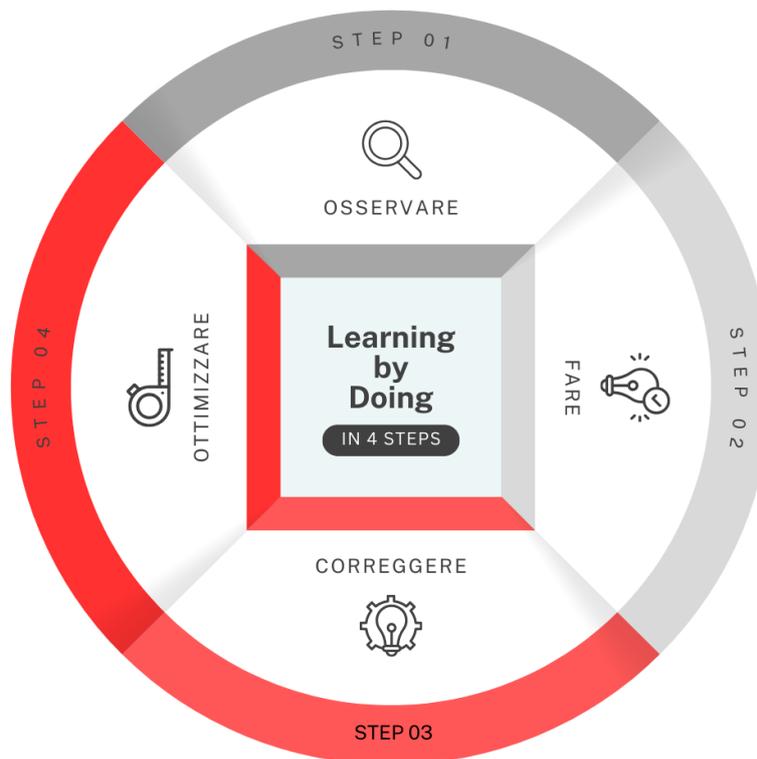
- Q1. Urgente e Importante: questi compiti dovrebbero essere svolti per primi.
- Q2. Non Urgente ma Importante: pianifica sul tuo calendario per farli prima possibile.
- Q3. Urgente ma non Importante: delegali, delegali, delegali.
- Q4. Né urgente né Importante: rimuovili dalla tua lista di cose da fare.

Inizia allora a posizionare le tue attività sulla matrice e agire in base ai quadranti.

Strategia Learn by Doing

Questa tecnica è semplicemente la **metodologia dell'apprendere attraverso il fare**.

Questo nuovo tipo di esperienza didattica, quindi, unisce teoria e pratica e contrasta con i metodi tradizionali di insegnamento: è attraverso il fare infatti che ci si sporca le mani per imparare davvero.



Questa tecnica è veramente impressionante sia nello studio che nel lavoro, perché ti permette non solo di **apprendere meglio** ma anche di **ricordare meglio**.

Anche se la singola esperienza di una persona conta poco, sappi che io in questi anni ho scritto più di 200 articoli, studiando molto materiale per creare gli articoli stessi.

Posso assicurarti che se avessi soltanto letto le informazioni senza riscriverle, collegarle, riformularle e ritoccarle ora avrei **appreso la metà e ricordato un terzo**.

Il metodo è **molto valido anche nell'ambito dell'allenamento**: guardare un esperto che esegue un esercizio per poi metterlo subito in pratica, con i dovuti accorgimenti, può fare molto.

Il consiglio che ti do è metterlo in pratica subito in qualunque ambito, ma con le dovute precauzioni.

Se stai studiando medicina per diventare un chirurgo ovviamente non puoi lanciarti in sala operatoria dopo due lezioni di anatomia, ma poi comunque **scrivere articoli** su riviste del tuo settore, ipotizzare dei **casi studio** da analizzare, fare **corsi pratici** di aggiornamento e via dicendo!

Strategia PACRAR

La tecnica **PACRAR** è diventata una "golden rule" da quando il grande Alessandro De Concini l'ha diffusa all'interno dei suoi corsi di formazione, ma non poteva essere altrimenti.

P.A.C.R.A.R. è un acronimo didattico, che riassume le **sei fasi del metodo di apprendimento definitivo**. Le 6 fasi vanno portate avanti nell'ordine in cui le indico.

1. **Pianificazione**
2. **Acquisizione**
3. **Comprensione**
4. **Rielaborazione**
5. **Applicazione**
6. **Ricordo**

Pianificazione >> Gestione del tempo e dei cicli di studio per essere costanti e organizzati

Acquisizione >> Una lettura efficace in cui "esplori il territorio" ponendoti dubbi e domande

Comprensione >> Un'analisi con lo scopo di capire al 100% ogni concetto e meccanismo

Rielaborazione >> La fase centrale in cui sintetizzi e ripeti i concetti

Applicazione >> La mia parte preferita perché attraverso test, simulazioni e casi studio scendi in campo per vedere se hai raccolto i frutti della tua fatica

Ricordo >> La fase finale con ripassi programmati per fossilizzare le informazioni e i dettagli più rilevanti

Sì, sarà faticoso e sì, sarà complesso cambiare metodo di studio, ma si può fare e non è neanche un processo particolarmente lungo, se ti ci metti un minimo d'impegno.

Take Home Message

Abbiamo visto molte strategie utili ma la componente fondamentale resta solo una: **il tuo impegno**.

Se non sei disposto a sacrificare un po' del tuo tempo per ciò che vuoi, ciò che vuoi sarà la cosa che sacrificherai!

Non puoi sederti e aspettare che le informazioni ti saltino addosso, non funziona così, dovrai **sporcarti le mani** e andare a prenderle. Le metodologie spiegate in questo manuale sono ovviamente pensate per farti fare questo passaggio alla lettura attiva in modo più possibile automatico, tuttavia dovrai metterci del tuo.

Dovrai intendere la lettura come una caccia, una ricerca, un'investigazione, non come una passeggiata rilassante. Ti immergerai nel testo, facendo il possibile per far sparire il resto del mondo intorno a te.

Questo vale sia per il **lavoro** che per lo **studio** e per quanto tu sia bravo a fare più cose insieme, dedicarti ad un compito alla volta risulta sicuramente la modalità migliore.

Accetta anche il fatto che alcuni giorni spingerai di più sull'acceleratore e altri di meno, l'importante è dare il massimo nelle condizioni in cui sei, e questo a lungo termine fa la differenza.

Strategie per allenamento e nutrizione

La vita di ognuno di noi è sempre più frenetica: ho analizzato la quotidianità di ognuno dei miei oltre 50 allievi, buona parte dei quali fatica a dedicare più di 30 minuti per il pranzo e 30 minuti per l'allenamento.

E nonostante questo sono riusciti a **raggiungere ottimi risultati**, perché non c'è scritto da nessuna parte che devi allenarti 2 ore al giorno o cucinare piatti complicati e lunghi da preparare.

Anche qua scopriremo delle **tecniche per ottimizzare i tempi delle tue giornate** senza sacrificarne la qualità, per riuscire a non rimandare più i tuoi allenamenti e apprendere nuove abitudini.

Avendo parlato in precedenza di studio e lavoro, non posso esimermi dal darti una soluzione pratica per **migliorare la tua postura**.

Le ultime evidenze scientifiche spiegano come non conta solo il modo in cui stai seduto, ma bisogna soprattutto **cambiare spesso postura**: ogni 60-90 minuti alzati e muoviti per 10-15 minuti, eseguendo anche **movimenti di estensione del rachide**.

High Density Workout

La **densità di allenamento** è la quantità di lavoro che fai in relazione al tempo.

Più lavoro sei in grado di produrre nell'unità di tempo (ad esempio, un'ora di allenamento), più sei in grado di rendere denso il tuo allenamento.

Questo tipo di **progressione** può essere molto utile, perché aumentare i carichi o le ripetizioni non sempre è possibile e non sempre è consigliato, soprattutto se non hai mai eseguito determinate prestazioni.

Non dimentichiamoci poi del fattore più importante, ovvero il **risparmio del tempo**: recuperare 30-45 secondi tra le serie è diverso rispetto a 2-3 minuti.

Qui sotto trovi una tabella con le più famose ed efficaci tecniche ad alta/altissima densità da mettere in pratica nei tuoi allenamenti.

Tutto comunque va contestualizzato ed è per questo che il ruolo del **Personal Trainer** è fondamentale!

METODO	DESCRIZIONE	ESEMPIO	LIVELLO
Jumpset	Alternare due esercizi recuperando tra essi	Push Up + Squat	Principiante
Superset	Due esercizi uno dopo l'altro senza recupero tra essi	Push Up + Croci Manubri	Intermedio
Triset	Tre esercizi uno dopo l'altro senza recupero tra essi	Push Up + Spinte Panca + Croci Manubri	Intermedio
Giant Set	Quattro o più esercizi uno dopo l'altro senza recupero	Push Up + Body Row + Squat + Crunch	Avanzato
Circuit	Molti esercizi in circuito		Avanzato 

Queste tecniche per quanto efficaci **non sono miracolose** come alcuni articoli vogliono farvi credere.

Alcuni vi dicono che queste metodologie ti permettono di "bruciare a riposo" calorie anche dopo la fine dell'allenamento: questo è vero, ma ciò che si dimenticano di dirvi è che non è un fattore davvero rilevante!

Si tratta di poca roba, poche decine di calorie, che non sono davvero importanti: guarda sempre il tuo **percorso a lungo termine** e mai un solo evento in acuto!

Allo stesso modo allenarti a digiuno non ti fa automaticamente dimagrire, così come assumere proteine in polvere prima di allenarti non ti fa automaticamente crescere muscolarmente.

In base al tuo obiettivo puoi usare le tecniche ad alta densità viste prima come segue:

- **Maggiore lavoro di forza** (consigliato ad inizio allenamento) >> Alterna esercizi per muscoli agonisti e antagonisti, oppure muscoli distanti tra loro, per fare riposare un gruppo muscolare mentre l'altro lavora
- **Maggiore lavoro metabolico lattacido** (consigliato a fine allenamento) >> Utilizza esercizi che coinvolgono gli stessi gruppi muscolari inserendo all'inizio i più difficili e alla fine i più semplici

Se vuoi un programma completamente gratuito grazie all'allenamento a corpo libero con i metodi sopra citati, clicca qui >> [HIGH DENSITY WORKOUT IN 45 MINUTI](#)

Home Gym

Una **soluzione molto efficace** per allenarti in meno tempo è, quando possibile, allenarti a casa tua.

Fermo! So già che stai per andarmi contro se hai speso 358 euro per l'abbonamento annuale in palestra, ma ho qualcosa di interessante da dirti.

Avere uno **spazio casalingo** che ti permette di allenarti può essere sia una prima opzione, se vuoi essere comodo, che una seconda opzione quando hai la giornata incasinata per fare il borsone, prendere la macchina, fare 3 km per andare in palestra ecc.

Non devi per forza sposare la filosofia della palestra oppure del home workout, ma puoi unire entrambe le metodiche per andare a nozze!

Una zona di almeno **3 metri x 3 metri** potrebbe essere uno spazio idoneo alla pratica sportiva con attrezzi in casa.

Allenare tutto il corpo senza attrezzi è difficile, specialmente per bicipiti e dorso nei quali devi tirare un attrezzo verso di te oppure tirare te stesso verso un attrezzo.

Per questo motivo se vai in palestra e devi scegliere una **seduta specifica da sostituire** con un allenamento casalingo, dovresti puntare alla scheda di spinta per la parte alta (petto, tricipiti e spalle).

I muscoli che ti ho appena citato sono facilmente allenabili anche senza attrezzi perché può bastarti un semplice pavimento da "spingere" grazie ai piegamenti sulle braccia, al plank e via dicendo!

Alcuni miei atleti si trovano bene non solo ad allenarsi a casa, ma anche a suddividere l'allenamento in due parti (esempio 30 minuti prima del lavoro e 20 minuti dopo il lavoro).

Non esiste una **regola specifica** ma devi basarti sulla tua quotidianità, sul tuo lavoro e sulla tua famiglia. Io per esempio alleno in palestra le gambe 1-2 volte a settimana e alleno in casa la parte alta 1-2 volte a settimana.

Il motivo è che le gambe richiedono, rispetto alla parte alta, molto più carico da utilizzare (bilanciere, manubri pesanti e macchinari fanno al caso mio) perché possiedono **muscoli grandi e forti**.

Abbiamo infatti il gluteo che è il muscolo più forte del corpo umano, e allenarlo inizialmente a casa senza attrezzi può andare bene, ma specialmente se vuoi crescere muscolarmente per gli anni a venire dei pesi extra sono la strada giusta.

Se vuoi leggere la **guida essenziale per la tua palestra casalinga**, con la classifica dal primo al decimo attrezzo essenziale in base al tuo livello, clicca qui >> [ATTREZZI HOME GYM: DA 1 A 10 IN BASE AL TUO LIVELLO](#)

Intermittent Fasting

Quante volte abbiamo sentito la frase "fare tanti piccoli pasti accelera il metabolismo!"...peccato che anche in questo caso dobbiamo guardare un altro dato: il bilancio energetico.

E' principalmente la **quantità di calorie totali nell'arco delle giornate**, ma soprattutto delle settimane o dei mesi, ad influenzare il motore del nostro metabolismo.

Però il numero dei pasti può influenzare l'**aderenza alla dieta** e la produttività mentale.

Nel senso letterale del termine, digiuno indica semplicemente il periodo l'intervallo tra due pasti.

In moltissime lingue la parola per indicare la colazione esprime proprio questo concetto di interruzione del digiuno notturno, cioè break fast in inglese (letteralmente rompere il digiuno).

La tecnica più utilizzata, specialmente per chi è agli inizi, è il **digiuno 16/8** in cui salti colazione e spuntino e tiri dritto fino a pranzo.

Questa variante è tanta roba perché ti permette di non avere la digestione in atto quando devi concentrarti su altro (studio o lavoro) evitando anche l'abbocco post-prandiale.

Puoi iniziare facendo tutto per gradi: giorno dopo giorni ritardi di un'ora la colazione, diminuendo anche leggermente il suo contenuto, fino ad eliminarla del tutto.

Se vuoi scoprire tutta la parte fisiologica e scientifica del digiuno intermittente clicca qui >> [DIGIUNO: L'ARTICOLO DEFINITIVO](#)



Harvard Plate

Il Piatto di Harvard è un'alternativa moderna al Piatto Alimentare dell'USDA (United States Department of Agriculture): fornisce indicazioni più specifiche sulla quantità e il tipo di alimenti da includere nei pasti principali della giornata (es. pranzo e cena).

La **prima metà del piatto** è occupata per la maggior parte da **verdure** e in una frazione più piccola, dalla **frutta** (sempre variando i colori).

L'**altra metà**, invece, ci ricorda di **assumere almeno ¼ di cereali integrali** (vengono suggeriti riso, pasta o riso integrale, orzo, avena, quinoa, chicchi di frumento) e **¼ di proteine** (pesce, pollame, legumi e semi oleaginosi, come le noci); ovviamente senza mai dimenticare i grassi buoni (olio extravergine d'oliva).

Come sappiamo il bilancio calorico è fondamentale quindi le dimensioni del piatto possono variare da persona a persona, ma come linee guida generiche sono tanta roba.

Se vuoi dimagrire ti consiglio di aumentare leggermente le proteine (maggiore sazietà e meno calorie) mentre se vuoi acquistare massa muscolare aumenta leggermente i carboidrati (maggiore volume muscolare).

Questo metodo, definito piatto di Harvard o piatto unico, può rientrare nella categoria della nutrizione flessibile, nata negli anni '90 grazie al principale esponente della psicologia nutrizionale in Germania, ovvero **Joachim Westenhöfer**.

Dobbiamo quindi sapere che è fondamentale per tante persone avere un **programma alimentare flessibile**, che vada contro al modello rigido che per tanti anni ha caratterizzato molti trattamenti correlati alla cattiva alimentazione.

Attento però ad evitare questi due errori fondamentali: mangiare troppo solo perché mangi cibo sano e inserire troppi pasti liberi nella dieta.

La tua alimentazione può essere composta ogni giorno da un **80%** di cibi salutari e un **20%** di cibi generalmente non al top della salute, che in piccola quantità non sono un problema e, anzi, aiutano ed essere più aderenti a lungo termine con la dieta, anche gratificandoti mentalmente.

Come proporzione vanno bene circa l'**80% di cibi non raffinati** (frutta, verdura, pesce, patate), il **10% di cibi semi-spazzatura** (cereali da colazione, barrette proteiche) e un **10% di cibi spazzatura** (gelati, merendine).

Come ormai avrai capito, questo è un manuale teorico e pratico che non lascia nulla a sé stesso: ogni concetto dovrai metterlo in campo nel migliore dei modi.

Ecco quindi la sfida delle 4 settimane per cambiare le tue abitudini e cambiare il tuo stile di vita grazie all'incredibile Metodo Ongaro, ideato dal rinomato dottore Filippo Ongaro!

Quarta Settimana

Se fai colazione inserisci una fonte sana per ogni macronutriente
Se non fai colazione e ti va bene così continua su questa strada
Valuta i cambiamenti e come continuare
PS. somma tutto alle abitudini precedenti

Seconda Settimana

Se usi ancora zucchero eliminalo
Inserisci a cena il piatto unico
Se hai ancora fame a cena considera di usare un piatto da pizza
A fine settimana concediti il tuo dolce
PS. somma tutto alle abitudini precedenti



Terza Settimana

Organizza il pranzo con piatto/contenitore col piatto unico
Elimina le abitudini da bar per il pranzo
PS. somma tutto alle abitudini precedenti

Prima Settimana

Se usi zucchero riduci a metà dose
Scegli solo cereali integrali riducendo a metà le dosi senza abbinarli nel pasto
Verdure ogni pasto e frutta a metà mattina
Pesce almeno tre volte a settimana (sarde, sardine, sgombri, ecc...)

Take Home Message

Spero che in questo paragrafo tu abbia raccolto molte nozioni utili ma soprattutto spero di aver suscitato in te **dubbi e curiosità**. Il mio obiettivo è di darti risposte e generare nuove domande, perché solo così avrai la sete per continuare a migliorarti.

Abbiamo visto solo le **fondamenta** ma ti assicuro che se tutto il mondo mettesse in pratica le poche parole scritte in queste pagine, avremmo risolto alcuni dei più grandi problemi individuali e collettivi.

Non cercare il momento perfetto o le condizioni perfette (che non esistono) per mettere in pratica le strategie che ti ho spiegato, ma inizia fin da subito senza trovare scuse.

Se vuoi fare un **lavoro specifico di auto-analisi** per capire se, come e quando **raggiungerai il tuo obiettivo**, dovrai dare una **risposta seria e sensata a queste 7 domande** (specialmente se hai paura dei cambiamenti):

1. *La cosa peggiore che potrebbe capitarti mettendo in pratica questo grosso cambiamento?*
2. *Che passi dovresti fare per riparare l'eventuale danno fatto senza questo cambiamento?*
3. *Quali sarebbero i benefici temporanei e permanenti di questa trasformazione?*
4. *Se dovessero obbligarti a scegliere una sola abitudine salutare nella vita, quale sceglieresti?*
5. *Cosa stai mettendo da parte per colpa della paura?*
6. *Quanto ti pesa in termini psicologici e fisici posticipare questa scelta?*
7. *Che cosa stai aspettando?*

Riguardo all'ultima domanda non vale assolutamente rispondere "il momento giusto", la questione tempistica in questa risposta è vietata.

Tutte queste domande non sono utili solo per **darti più sicurezza nelle tue scelte**, ma ti permettono di **capire a fondo quali paure, preoccupazioni e preferenze** hai nei confronti del tuo cambiamento.

Conclusioni

Questo **report di enorme valore** è stata solo un'introduzione per farti assaggiare la ciliegina sulla torta di cosa ti aspetta se vuoi cambiare te stesso.

Arrivato a questo punto trovi due strade davanti a te per capire cosa devi fare e sapere come non farti fregare dai ciarlatani sempre più "seducenti" nel mondo del fitness.

Studiare fisiologia, biologia, marketing, nutrizione, metodologia della ricerca, ed altre 4 o 5 materie in modo completo, oppure affidarti a chi da anni, ogni giorno, lo fa apposta per te.

Non mi sarei messo a **elaborare questo metodo** (o forse sarebbe meglio dire "assemblare", visto che è la fusione rimaneggiata di più approcci differenti e idee di cui non posso vantare la paternità), né a insegnarlo o divulgarlo se non lo avessi sperimentato in prima persona, visto in azione su centinaia di persone e confrontato con la letteratura scientifica in materia.

Già questo piccolo manuale introduttivo vale molto più di certi libri scritti solo per venderti una verità che non esiste.

Non mi resta che **ringraziarti profondamente** per la pazienza che mi hai dedicato se sei arrivato fin qui.

Secondo diverse statistiche e ricerche, la soglia di attenzione delle persone si sarebbe ridotta a una media di 8 secondi totali. Addirittura meno di quella di un pesce rosso, giusto per farti capire la gravità della situazione.

Se quindi la tua lettura ti ha portato a questo punto, significa che sei molto più determinato di tanti altri per **scoprire la verità**.

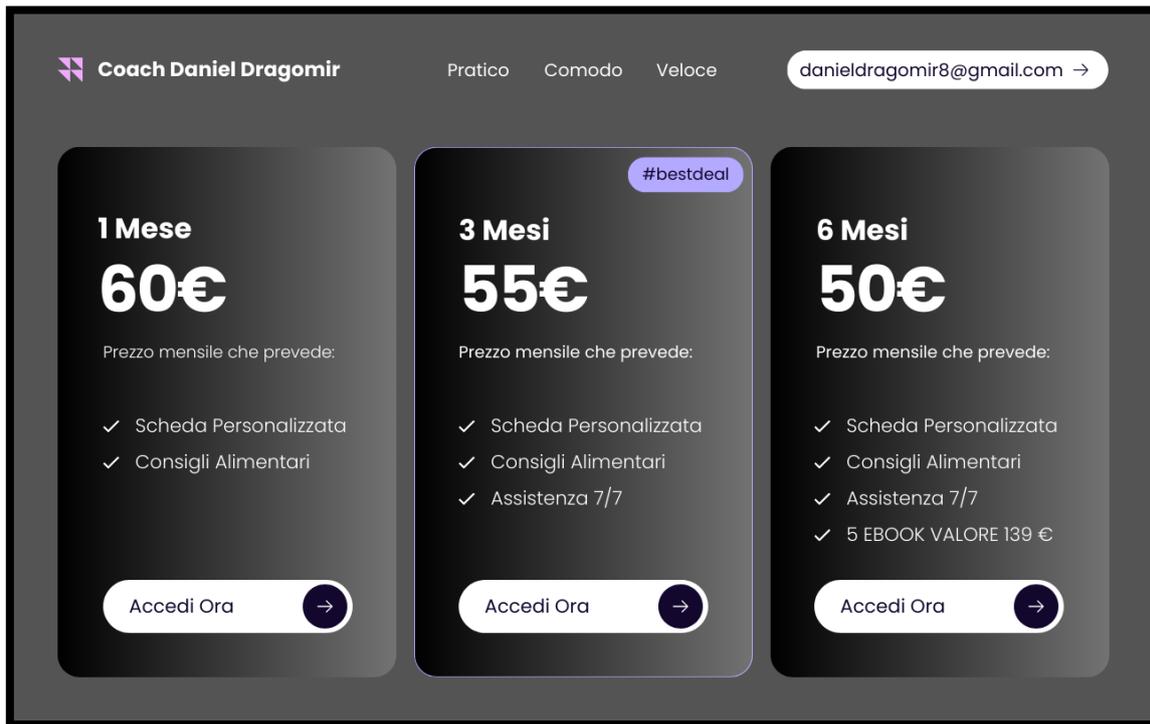
Se pensi che il modo in cui sei fatto e la tua genetica possano avere la meglio su di te, ho qualche bella notizia da darti.

I nostri geni sono come le carte che abbiamo all'inizio della partita: possiamo partire avvantaggiati o meno, ma alla fine è come giochiamo la partita a determinare la vittoria o la sconfitta.

Considera anche che diversi **fattori fisiologici di base** (livelli ormonali, sintesi proteica, ecc...) possono essere migliorati proprio con **i nostri sforzi ed i nostri allenamenti**.

Prima di concludere definitivamente voglio farti una **proposta**: hai il coraggio di cambiare definitivamente te stesso?

Se lo vorrai veramente, e sarai disposto a metterti in gioco per una grande occasione, scrivimi ora all'indirizzo email danieldragomir8@gmail.com



Coach Daniel Dragomir

Pratico Comodo Veloce

danieldragomir8@gmail.com →

1 Mese
60€
Prezzo mensile che prevede:
✓ Scheda Personalizzata
✓ Consigli Alimentari
Accedi Ora →

3 Mesi #bestdeal
55€
Prezzo mensile che prevede:
✓ Scheda Personalizzata
✓ Consigli Alimentari
✓ Assistenza 7/7
Accedi Ora →

6 Mesi
50€
Prezzo mensile che prevede:
✓ Scheda Personalizzata
✓ Consigli Alimentari
✓ Assistenza 7/7
✓ 5 EBOOK VALORE 139 €
Accedi Ora →

Queste sono le tariffe del mio servizio di **Exclusive Coaching** per riuscire ad accedere al mio servizio esclusivo personalizzato per raggiungere ogni tuo obiettivo.

Dovrà esserci serietà sia da parte tua che da parte mia e ti assicuro che sarò la tua nuova arma micidiale per cambiare la tua vita.

Ho aiutato centinaia di persone in questi anni, delle quali almeno la metà con questo tipo di servizio incredibile.

I miei punti di forza sono la creazione di schede basate su **evidenze scientifiche** ma pratiche e divertenti, inoltre ciò che mi contraddistingue è l'assistenza costante per essere al tuo fianco mese dopo mese.

Avrai un professionista che, come se fosse il tuo **migliore amico** (ma con anni di studio alle spalle) ti supporterà e aiuterà contro ogni ostacolo ed imprevisto.

Ma attenzione, non voglio vendere fuffa: oltre ad un investimento economico ci sarà anche un investimento di tempo, per usufruire del materiale e cambiare la tua vita.

Se non sei disposto a sacrificare un po' di te per ciò che vuoi, ciò che vuoi sarà la cosa che sacrificherai.

A presto!

Il Tuo Coach

Daniel Dragomir