

# **Secci Stefano** **Personal Trainer**



E-mail: [infoseccistefano@gmail.com](mailto:infoseccistefano@gmail.com)

[www.seccistefano.it](http://www.seccistefano.it)

Personal Trainer Qualificato FIPE



# **COME LIBERARSI DI** **5 KG IN 7 GIORNI**

**I NOLTRE:**

**MIGLIORA  
LA CIRCOLAZIONE  
CARDIOVASCOLARE**

**ELIMINA  
IL GONFIORE ADDOMINALE  
TONIFICA TUTTO IL CORPO  
PURIFICA L'ORGANISMO**

**DONA BENESSERE GENERALE**



*Stefano Secci Personal Trainer*

***infoseccistefano@gmail.com***

***\*Questo programma è protetto da copyright***

# **IMPORTANTE!**

*Il programma che segue deve essere svolto in condizione di sana e robusta costituzione per un periodo massimo di 7 giorni seguendo minuziosamente le istruzioni impartite.  
Stefano Secci si malleva da ogni responsabilità dovuto ad un uso improprio del programma.*

# **ATTENZIONE!**

LA COPIA DI QUESTO E – BOOK DA VOI COMPRATA E' STATA TRATTATA CON UN SISTEMA DI  
WATERMARKING DIGITALE STEGANOGRAFICO

- [http://it.wikipedia.org/wiki/watermark\\_\(informatica\)](http://it.wikipedia.org/wiki/watermark_(informatica)) - AL FINE DI POTER COLLEGARE  
UNA SUA EVENTUALE DIFFUSIONE NON AUTORIZZATA DIRETTAMENTE ALLO SPECIFICO  
ACQUIRENTE ORIGINARIO.

**QUALUNQUE RIPRODUZIONE TOTALE O PARZIALE, A FINI DI LUCRO O  
MENO E QUALUNQUE DISTRIBUZIONE SU SISTEMI DI P2P O  
ANALOGHI, SARA' RICONDUCIBILE ALLA VOSTRA PERSONA,**



Stefano Secci Personal Trainer

## INTRODUZIONE

Ciao, mi presento, mi chiamo Stefano Secci, sono personal trainer diplomato FIPE, il mio bagaglio di esperienza vanta oltre trent'anni di pratica sportiva e studio nel settore.

Se stai leggendo questo programma vuol dire che mi hai dato fiducia, ti ringrazio, non ne rimarrai deluso.

### SEI PRONTO A DEDICARE UNA SETTIMANA AL TUO BENESSERE?

Per raggiungere l'obiettivo che ti ho promesso hai bisogno di tre ingredienti fondamentali:

MOTIVAZIONE-COSTANZA-DISCIPLINA

#### **Per una sola settimana!!!**

MOTIVAZIONE: è il motore che ti condurrà all'obiettivo senza sprechi di tempo ed energia ma ha bisogno di essere alimentata giorno per giorno il segreto? Nel momento di stanchezza o di svogliatezza ricordare a se stessi:

**E' SOLO PER UNA SETTIMANA NON POSSO MOLLARE**

COSTANZA: il fisico è abitudinario, per questo se noi desideriamo modificare la nostra forma fisica dobbiamo dare una routine ben pianificata a cadenza di tempo costante.

**PIANIFICARE L'RARIO PER OGNI GIORNO DI ALLENAMENTO COME SE FOSSE UN APPUNTAMENTO IRRIMANDABILE**

DISCIPLINA: Seguire in maniera minuziosa il programma di allenamento che ho preparato senza modificarlo o spezzettarlo. Un piano funziona se viene eseguito perfettamente in tutte le sue parti.

**SEGUIRE ALLA LETTERA IL PROGRAMMA**

Detto questo nelle pagine che seguono troverai un programma che ti impegnerà per sette giorni a 360° ciò vuol dire che troverai dei consigli sullo stile di vita, sull'alimentazione e un programma 30' circa che dovrà svolgere giorno per giorno.

È molto chiaro e semplice, qualora non riuscissi a comprendere qualcosa non esitare a contattarmi a [infoseccistefano@gmail.com](mailto:infoseccistefano@gmail.com).

**STILE DI VITA-ALIMENTAZIONE-ALLENAMENTO**

Adesso è il momento di passare all'azione, nell'augurio che riuscirai a raggiungere l'obiettivo prefissato esprimo nuovamente il mio ringraziamento per la fiducia che mi hai prestato.

*Stefano Secci*



Stefano Secci Personal Trainer

## **IMPORTANTE:**

Il programma deve essere svolto da persone in uno stato di sana e robusta costituzione idonee alla pratica sportiva, che non abbiano problemi di alimentazione, affetti da obesità o sottopeso, per un tempo massimo di 7 giorni.

**\*\*\*se al quarto giorno durante la procedura di pesatura prevista, vi accorgeste di aver già perso 5 kg o più, interrompere il programma.**

Il sottoscritto si malleva da ogni responsabilità di fronte a un utilizzo improprio del seguente programma.

## **INIZIAMO**

Prima cosa da fare, pesarsi. È importante svolgere le operazioni di peso prima di iniziare il programma e al quarto giorno, possibilmente la mattina appena svegli o comunque allo stesso orario. Come dicevo, se al quarto giorno avete già perso 5 kg o più interrompere il programma.

Stampa l'intero programma e segna con una penna il peso e le circonferenze nell'apposito spazio.

1° GIORNO

Peso in kg

4° GIORNO

Peso in kg

COMPARAZIONE  
Annota i miglioramenti

Girovita  
(all'ombelico)

Girovita  
(all'ombelico)

Girofianchi  
(punto più largo)

Girofianchi  
(punto più largo)

Girocoscia  
(punto più largo)

Girocoscia  
(punto più largo)

Girobraccio  
(punto più largo)

Girobraccio  
(punto più largo)





Stefano Secci Personal Trainer

## STILE DI VITA "CONSIGLI"

**In questa settimana dovrà dedicarti a mantenere uno stile di vita equilibrato, i tempi di recupero sono importanti come i tempi di lavoro, il riposo è di fondamentale importanza e cercare di controllare eventuali vizi alla quale ci dedichiamo. L'idratazione è di fondamentale importanza per questo programma, è l'elemento che ci permette di depurare l'organismo dalle scorie.**

**Se hai difficoltà a mantenere la tua motivazione alta per il raggiungimento dell'obiettivo, concentrati che il tuo impegno sarà per un periodo breve, solo sette giorni e peserai 5 kg in meno...**

- Ore di sonno:

Andare a letto non prima di 2 ore dopo la cena non oltre le 3 ore  
Dormire per minimo 5 cicli di 90 minuti a notte cioè 7 ore e 30 massimo 6 cicli di 90 minuti cioè 9 ore

- Alcolici:

Assolutamente zero alcolici

- Fumo:

Ridurre le sigarette a massimo 7 al giorno

- Idratazione:

Minimo un litro e mezzo di acqua al giorno

- Cibo:

Seguire alla lettera i consigli alimentari che seguono

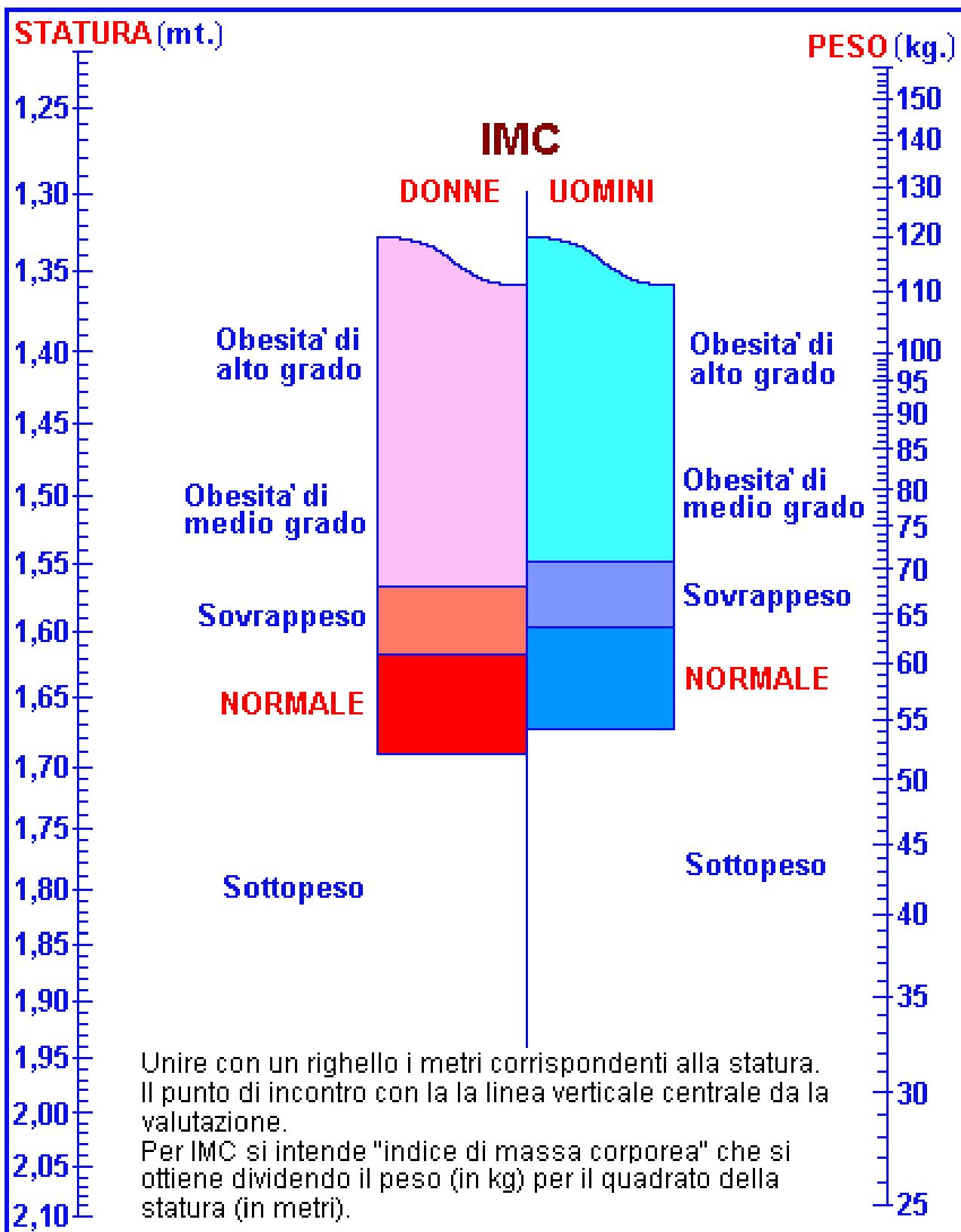
- Allenamento:

30' al giorno per tutti i giorni come da programma.



## **AVVERTENZA IMPORTANTE**

Confronta il tuo stato di indice di massa corporea, se ti trovi in una situazione di obesità o di sottopeso questo programma  
**non è idoneo al tuo stato.**





Stefano Secci Personal Trainer

## PRIMO GIORNO ALLENAMENTO

### **ALLENAMENTO FISICO:**

Durata 30' suddivisi in 5' riscaldamento, 20' ( 4 esercizi) 5' Stretching

Riscaldameto:

1' corsa sul posto rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30" corsa sul posto 1' rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30"

Allenamento muscolare:

Svolgere le ripetizioni ad una velocità costante possibilmente senza interruzioni.

Affondi alternati:

Una serie da un minuto contare il numero di ripetizioni recupero tra serie 2 minuti

Anotare il risultato

Squat box :

Una serie da un minuto contare il numero di ripetizioni recupero tra serie 2 minuti

Anotare il risultato

Ponte per glutei:

Una serie da un minuto contare il numero di ripetizioni recupero tra serie 2 minuti

Anotare il risultato

Crunch:

Una serie da un minuto contare il numero di ripetizioni recupero tra serie 2 minuti

Anotare il risultato

Stretching:

20 secondi a esercizio,

Rotazione del collo, rotazione delle spalle, rotazione del bacino, rotazione delle caviglie, allungamento del polpaccio, del quadricipite,



Stefano Secci Personal Trainer

## PRIMO GIORNO ALIMENTAZIONE

### INTRODUZIONE:

Ci tengo a precisare che di seguito non riporto una dieta in quanto non rientra nelle mie competenze, vi espongo comunque importanti consigli alimentari che vi condurranno all'obiettivo.

Indicazioni di base:

- Bere lontano dai pasti
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- Masticare bene il cibo
- No Sale-No pane-No glutine-No alcol-No dolci-Poco olio e solo di oliva
- Mangiare fino a sentirsi sazi, che non significa mangiare fino a sentirsi gonfi e nemmeno alzarsi da tavola con ancora appetito
- Fare uno spuntino ogni due ore e mezza, tre dal pasto principale e non oltre
- Addolcire con fruttosio

Colazione:

Un the verde, una spremuta di pompelmo o arancio, una macedonia abbondante (mela-ananas-kiwi)

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas) un caffè

Pranzo:

Minestrone di queste verdure, Cavolo verza, spinaci, cipolla, broccoli, carote, peperoncino, sedano, pomodori, un po di pasta senza glutine

Salmone con contorno di carote al vapore e limone

Un caffè

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas o pompelmo) un caffè

Cena:

Passato di queste verdure: Cavolo verza, spinaci, aglio, broccoli, piselli, pomodorini freschi, peperoncino



Stefano Secci Personal Trainer

## SECONDO GIORNO ALLENAMENTO

### **ALLENAMENTO FISICO:**

Durata 30' suddivisi in 5' riscaldamento, 20' ( 4 esercizi) 5' Stretching

Riscaldameto:

1' corsa sul posto rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30" corsa sul posto 1' rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30"

Allenamento muscolare:

Svolgere le ripetizioni ad una velocità costante possibilmente senza interruzioni.

Piegamenti sulle braccia:

Una serie da un minuto contare il numero di ripetizioni recupero tra serie 2 minuti

Annotare il risultato

Parallele su sedia :

Una serie da un minuto contare il numero di ripetizioni recupero tra serie 2 minuti

Annotare il risultato

Plank:

Questo esercizio non necessita conteggio, recupero tra serie 2 minuti

Annotare il risultato

Iperextencion a tappeto:

Una serie da un minuto contare il numero di ripetizioni recupero tra serie 2 minuti

Annotare il risultato

Stretching:

20 secondi a esercizio,

Rotazione del collo, rotazione delle spalle, rotazione del bacino, rotazione delle caviglie, allungamento del polpaccio, del quadricipite, del bicipite femorale, dei glutei, lombari, dorsali, pettorali e braccia



Stefano Secci Personal Trainer

## SECONDO GIORNO ALIMENTAZIONE

### INTRODUZIONE:

Ci tengo a precisare che di seguito non riporto una dieta in quanto non rientra nelle mie competenze, vi espongo comunque importanti consigli alimentari che vi condurranno all'obiettivo.

Indicazioni di base:

- Bere lontano dai pasti
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- Masticare bene il cibo
- No Sale-No pane-No glutine-No alcol-No dolci-Poco olio e solo di oliva
- Mangiare fino a sentirsi sazi, che non significa mangiare fino a sentirsi gonfi e nemmeno alzarsi da tavola con ancora appetito
- Fare uno spuntino ogni due ore e mezza, tre dal pasto principale e non oltre
- Addolcire con fruttosio

Colazione:

Un the verde, una spremuta di pompelmo o arancio, una macedonia abbondante (mela-ananas-kiwi)

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas) un caffè

Pranzo:

Minestrone di queste verdure, Cavolo verza, spinaci, cipolla, broccoli, carote, peperoncino, un po di riso integrale

Tonno con contorno di carote al vapore e limone

Un caffè

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas o pompelmo) un caffè

Cena:

Passato di queste verdure: Cavolo verza, spinaci, aglio, broccoli, piselli, pomodorini freschi, peperoncino



Stefano Secci Personal Trainer

## TERZO GIORNO ALLENAMENTO

### **ALLENAMENTO FISICO:**

Durata 30' suddivisi in 5' riscaldamento, 20' ( 4 esercizi) 5' Stretching

Riscaldameto:

1' corsa sul posto rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30" corsa sul posto 1' rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30"

Allenamento muscolare:

Esempio: se la volta precedente ho effettuato 10 ripetizioni in un minuto sarà il mio massimale, ora dovrò svolgere il 70% cioè 7 ripetizioni in 30"

Affondi alternati:

3 serie da 30" per il 70% delle massimale, recupero tra serie 30"

Squat box :

3 serie da 30" per il 70% delle massimale, recupero tra serie 30"

Ponte per glutei:

3 serie da 30" per il 70% delle massimale, recupero tra serie 30"

Crunch:

3 serie da 30" per il 70% delle massimale, recupero tra serie 30"

Stretching:

20 secondi a esercizio,

Rotazione del collo, rotazione delle spalle, rotazione del bacino, ro-



Stefano Secci Personal Trainer

## TERZO GIORNO ALIMENTAZIONE

### INTRODUZIONE:

Ci tengo a precisare che di seguito non riporto una dieta in quanto non rientra nelle mie competenze, vi espongo comunque importanti consigli alimentari che vi condurranno all'obiettivo.

Indicazioni di base:

- Bere lontano dai pasti
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- Masticare bene il cibo
- No Sale-No pane-No glutine-No alcol-No dolci-Poco olio e solo di oliva
- Mangiare fino a sentirsi sazi, che non significa mangiare fino a sentirsi gonfi e nemmeno alzarsi da tavola con ancora appetito
- Fare uno spuntino ogni due ore e mezza, tre dal pasto principale e non oltre
- Addolcire con fruttosio

Colazione:

Un the verde, una spremuta di pompelmo o arancio, una macedonia abbondante (mela-ananas-kiwi)

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas) un caffè

Pranzo:

Minestrone di queste verdure, Cavolo verza, spinaci, cipolla, broccoli, carote, peperoncino, un po cereali

Pollo con contorno di carote al vapore e limone

Un caffè

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas o pompelmo) un caffè

Cena:

Passato di queste verdure: Cavolo verza, spinaci, aglio, broccoli, piselli, pomodorini freschi, peperoncino



Stefano Secci Personal Trainer

## QUARTO GIORNO ALLENAMENTO

### **ALLENAMENTO FISICO:**

Durata 30' suddivisi in 5' riscaldamento, 20' ( 4 esercizi) 5' Stretching

Riscaldameto:

1' corsa sul posto rec. 30" mountain climbers 30" rec.30" corsa sul posto 1' rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30"

Allenamento muscolare:

Esempio: se la volta precedente ho effettuato 10 ripetizioni in un minuto sarà il mio massimale, ora dovrò svolgere il 70% cioè 7 ripetizioni in 30"

Piegamenti sulle braccia:

3 serie da 30" per il 70% delle massimale, recupero tra serie 30"

Parallele su sedia:

3 serie da 30" per il 70% delle massimale, recupero tra serie 30"

Plank:

3 serie da 30" , recupero tra serie 30"

Iperextencion a tappeto:

3 serie da 30" per il 70% delle massimale, recupero tra serie 30"

Stretching:

20 secondi a esercizio,

Rotazione del collo, rotazione delle spalle, rotazione del bacino, rotazione delle caviglie, allungamento del polpaccio, del quadricipite, del bicipite femorale, dei glutei, lombari, dorsali, pettorali e braccia



Stefano Secci Personal Trainer

## QUARTO GIORNO ALIMENTAZIONE **\*OGGI DEVI PESARTI**

### **INTRODUZIONE:**

Ci tengo a precisare che di seguito non riporto una dieta in quanto non rientra nelle mie competenze, vi espongo comunque importanti consigli alimentari che vi condurranno all'obiettivo.

Indicazioni di base:

- Bere lontano dai pasti
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- Masticare bene il cibo
- No Sale-No pane-No glutine-No alcol-No dolci-Poco olio e solo di oliva
- Mangiare fino a sentirsi sazi, che non significa mangiare fino a sentirsi gonfi e nemmeno alzarsi da tavola con ancora appetito
- Fare uno spuntino ogni due ore e mezza, tre dal pasto principale e non oltre
- Addolcire con fruttosio

Colazione:

Un the verde, una spremuta di pompelmo o arancio, una macedonia abbondante (mela-ananas-kiwi)

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas) un caffè

Pranzo:

Minestrone di queste verdure, Cavolo verza, spinaci, cipolla, broccoli, carote, peperoncino, un po di pasta senza glutine

Sardine con contorno di carote al vapore e limone

Un caffè

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas o pompelmo) un caffè

Cena:

Passato di queste verdure: Cavolo verza, spinaci, aglio, broccoli, piselli, pomodorini freschi, peperoncino



Stefano Secci Personal Trainer

## OGGI E' IL QUARTO GIORNO!!! TI SEI PESATO/A ?

**Ricordati che se hai già perso i 5 kg previsti devi  
interrompere il programma  
E' OBBLIGATORIO!!!  
E PASSARE ALL'ULTIMA PAGINA**





Stefano Secci Personal Trainer

## QUINTO GIORNO ALLENAMENTO

### **ALLENAMENTO FISICO:**

Durata 30' suddivisi in 5' riscaldamento, 20' ( 4 esercizi) 5' Stretching

Riscaldameto:

1' corsa sul posto rec. 30" mountain climbers 30" rec.30" corsa sul posto 1' rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30"

Allenamento muscolare:

Esempio: se la volta precedente ho effettuato 10 ripetizioni in un minuto sarà il mio massimale, ora dovrò svolgere il 80% cioè 8 ripetizioni in 30"

Affondi alternati:

3 serie da 30" per il 80% delle massimale, recupero tra serie 30"

Squat box :

3 serie da 30" per il 80% delle massimale, recupero tra serie 30"

Ponte per glutei:

3 serie da 30" per il 80% delle massimale, recupero tra serie 30"

Crunch:

3 serie da 30" per il 80% delle massimale, recupero tra serie 30"

Stretching:

20 secondi a esercizio,

Rotazione del collo, rotazione delle spalle, rotazione del bacino, rotazione delle caviglie, allungamento del polpaccio, del quadricipite, del bicipite femorale, dei glutei, lombari, dorsali, pettorali e braccia



Stefano Secci Personal Trainer

## QUINTO GIORNO ALIMENTAZIONE

### INTRODUZIONE:

Ci tengo a precisare che di seguito non riporto una dieta in quanto non rientra nelle mie competenze, vi espongo comunque importanti consigli alimentari che vi condurranno all'obiettivo.

Indicazioni di base:

- Bere lontano dai pasti
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- Masticare bene il cibo
- No Sale-No pane-No glutine-No alcol-No dolci-Poco olio e solo di oliva
- Mangiare fino a sentirsi sazi, che non significa mangiare fino a sentirsi gonfi e nemmeno alzarsi da tavola con ancora appetito
- Fare uno spuntino ogni due ore e mezza, tre dal pasto principale e non oltre
- Addolcire con fruttosio

Colazione:

Un the verde, una spremuta di pompelmo o arancio, una macedonia abbondante (mela-ananas-kiwi)

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas) un caffè

Pranzo:

Minestrone di queste verdure, Cavolo verza, spinaci, cipolla, broccoli, carote, peperoncino, un po di pasta senza glutine

Tacchino con contorno di lattuga e limone

Un caffè

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas o pompelmo) un caffè

Cena:

Passato di queste verdure: Cavolo verza, spinaci, aglio, broccoli, piselli, pomodorini freschi, peperoncino



Stefano Secci Personal Trainer

## SESTO GIORNO

### **ALLENAMENTO FISICO:**

Durata 30' suddivisi in 5' riscaldamento, 20' ( 4 esercizi) 5' Stretching

Riscaldameto:

1' corsa sul posto rec. 30" mountain climbers 30" rec.30" corsa sul posto 1' rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30"

Allenamento muscolare:

Esempio: se la volta precedente ho effettuato 10 ripetizioni in un minuto sarà il mio massimale, ora dovrò svolgere il 80% cioè 8 ripetizioni in 30"

Piegamenti sulle braccia:

3 serie da 30" per il 80% delle massimale, tra serie 30"

Parallele su sedia:

3 serie da 30" per il 80% delle massimale, recupero tra serie 30"

Plank:

Questo esercizio non necessita conteggio recupero tra serie 30"

Iperextencion a tappeto:

3 serie da 30" per il 80% delle massimale, recupero tra serie 30"

Stretching:

20 secondi a esercizio,

Rotazione del collo, rotazione delle spalle, rotazione del bacino, rotazione delle caviglie, allungamento del polpaccio, del quadricipite, del bicipite femorale, dei glutei, lombari, dorsali, pettorali e braccia



Stefano Secci Personal Trainer

## SESTO GIORNO

### **INTRODUZIONE:**

Ci tengo a precisare che di seguito non riporto una dieta in quanto non rientra nelle mie competenze, vi espongo comunque importanti consigli alimentari che vi condurranno all'obiettivo.

Indicazioni di base:

- Bere lontano dai pasti
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- Masticare bene il cibo
- No Sale-No pane-No glutine-No alcol-No dolci-Poco olio e solo di oliva
- Mangiare fino a sentirsi sazi, che non significa mangiare fino a sentirsi gonfi e nemmeno alzarsi da tavola con ancora appetito
- Fare uno spuntino ogni due ore e mezza, tre dal pasto principale e non oltre
- Addolcire con fruttosio

Colazione:

Un the verde, una spremuta di pompelmo o arancio, una macedonia abbondante (mela-ananas-kiwi)

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas) un caffè

Pranzo:

Minestrone di queste verdure, Cavolo verza, spinaci, cipolla, broccoli, carote, peperoncino, un po di pasta senza glutine

Salmone con contorno di carote al vapore e limone

Un caffè

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas o pompelmo) un caffè

Cena:

Passato di queste verdure: Cavolo verza, spinaci, aglio, broccoli,



Stefano Secci Personal Trainer

## SETTIMO GIORNO ALLENAMENTO

### **ALLENAMENTO FISICO:**

Durata 30' suddivisi in 5' riscaldamento, 20' ( 4 esercizi) 5' Stretching

Riscaldameto:

1' corsa sul posto rec. 30" mountain climbers 30" rec.30" corsa sul posto 1' rec. 30" mountain climbers 30" rec. 30"

Allenamento muscolare risultato finale:

Una serie da un minuto per esercizio.

Svolgere le ripetizioni ad una velocità costante possibilmente senza interruzioni recupero 2 minuti tra esercizio.

Piegamenti sulle braccia:

Affondi alternati:

Parallele su sedia:

Squat box :

Ponte per glutei:

Crunch:

Iperextencion a tappeto:

Stretching:

20 secondi a esercizio,

Rotazione del collo, rotazione delle spalle, rotazione del bacino, rotazione delle caviglie, allungamento del polpaccio, del quadricipite, del bicipite femorale, dei glutei, lombari, dorsali, pettorali e braccia



Stefano Secci Personal Trainer

## SETTIMO GIORNO ALIMENTAZIONE

### INTRODUZIONE:

Ci tengo a precisare che di seguito non riporto una dieta in quanto non rientra nelle mie competenze, vi espongo comunque importanti consigli alimentari che vi condurranno all'obiettivo.

Indicazioni di base:

- Bere lontano dai pasti
- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- Masticare bene il cibo
- No Sale-No pane-No glutine-No alcol-No dolci-Poco olio e solo di oliva
- Mangiare fino a sentirsi sazi, che non significa mangiare fino a sentirsi gonfi e nemmeno alzarsi da tavola con ancora appetito
- Fare uno spuntino ogni due ore e mezza, tre dal pasto principale e non oltre
- Addolcire con fruttosio

Colazione:

Un the verde, una spremuta di pompelmo o arancio, una macedonia abbondante (mela-ananas-kiwi)

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas) un caffè

Pranzo:

Minestrone di queste verdure, Cavolo verza, spinaci, cipolla, broccoli, carote, peperoncino, un po di pasta senza glutine

Salmone con contorno di carote al vapore e limone

Un caffè

Spuntino:

Uno yogurt magro con un frutto (mela o arancio o ananas o pompelmo) un caffè

Cena:

Passato di queste verdure: Cavolo verza, spinaci, aglio, broccoli, piselli, pomodorini freschi, peperoncino



Stefano Secci Personal Trainer

## NOTE CONCLUSIVE

Arrivati a questo punto, siamo giunti al termine di un piccolo percorso che ti ha impegnato molto e mi auguro che i miei consigli siano stati all'altezza delle tue aspettative e ti abbiano fatto raggiungere l'obiettivo che ti eri prefissato.

Riprendi le misurazioni e il peso, e confrontale con quelle iniziali.

Ma quali obiettivi abbiamo conquistato?

1. A breve termine:

In una settimana abbiamo eliminato il peso in eccesso, acquistato tono e purificato il corpo.

2. A lungo termine:

Per una settimana ci siamo sforzati di cambiare le nostre abitudini in buone abitudini, come bere molta acqua, riposare nella maniera giusta, mangiare a cadenze continue.

Abitudini importanti da mantenere per migliorare il nostro benessere

Comunque, bisogna essere realisti, nella consapevolezza che ciò che si è raggiunto in questo breve tempo, se non viene mantenuto, può svanire altrettanto velocemente, se non ci adoperiamo per fissare bene le nuove abitudini acquisite.

Grazie per aver riposto in me la tua fiducia, nel seguire questo piccolo percorso, per qualsiasi informazione e se desideri un appuntamento, puoi scrivermi a questa email:

[infoseccistefano@gmail.com](mailto:infoseccistefano@gmail.com)



*Stefano Secci Personal Trainer*

## Alimenti