

COME PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI CON LA CORSA. Metodo Operativo per Bruciare i Grassi e Accelerare il Metabolismo Senza Dieta (HOW2 Edizioni Vol. 91)

# COME PERDERE 12 CHILI IN 30 GIORNI CON LA CORSA

**METODO OPERATIVO PER BRUCIARE I GRASSI E ACCELERARE IL METABOLISMO SENZA DIETA**

*Martino Linardi*



**HOW2**  
EDIZIONI

Data di pubblicazione: 15 settembre 2016

Editore: HOW2 Edizioni  
Autore: Martino Linardi  
Lunghezza stampa: 199  
Lingua: Italiano  
PDF

PERDERE 12 KG IN SOLI 30 GIORNI è un obiettivo importante e impegnativo. Non stiamo qui a prenderci in giro, non è uno scherzo ma una sfida seria da affrontare con coscienza e volontà. Nessuna formula magica, solo costanza e olio di gomito.

Questa guida ti condurrà passo-passo, un po' come il Virgilio di Dante, in un percorso di 30 giorni dall' inferno dei chili di troppo al paradiso di una nuova vita, per rimanere in metafora. Sappi che per compiere con successo questo percorso non ti basterà la sola "dieta" ma dovrai soprattutto seguire alla lettera le nostre indicazioni relative a un corretto esercizio della CORSA. Niente di pesante, ti basteranno POCHI MINUTI AL GIORNO ma dovrai affrontare questa preziosa pratica con la massima DEDIZIONE E REGOLARITÀ. Patti chiari e amicizia lunga, insomma.

Lo stile di questa guida è personale, allegro e motivante, da personal trainer, ma non da nutrizionista (che è opportuno ti segua a prescindere). Giorno per giorno, ti allenerai seguendo una ALIMENTAZIONE COMPLETA E NON DEPRIVANTE.

Col passare del tempo, la meta dei 12 kg in meno si avvicinerà sempre di più, facendoti sentire sempre meglio, sia di testa che nel fisico. Occhio però a non strafare! Non devi né allenarti più del previsto per evitare spiacevoli infortuni, né mangiare troppo poco poiché il tuo corpo per esercitarsi avrà bisogno della giusta quantità di energia.

Insomma, se seguirai con coscienza le indicazioni della guida non rimarrai deluso!

Bene, in caso decidessi di provarci, non mi resta che augurarti in bocca al lupo, BUONA CORSA e soprattutto, buon dimagrimento!

#### DALLA PREMESSA DELL' AUTORE

(...) L' obiettivo ultimo di questo libro non è solo farvi ritrovare un invidiabile stato di forma ma, soprattutto, farvi innamorare della corsa, in modo che vogliate praticarla anche dopo i fatidici 30 giorni.

Diventerete dei veri runners, non solo nel fisico, ma soprattutto nella mente; perché la regola numero uno in questo mondo è saper gestire un' adeguata forza mentale, perché il fantomatico proverbio "chi non ha testa ha gambe", nella corsa, è una menzogna grande come una montagna. Chi non ha testa, non ha gambe per correre.

<https://rapidgator.net/file/650845a7ddd05bc89b5ca85b428d3685/3aKqWzBrC.pdf.rar.html>

