

'BE PERFECT' Lifestyle...che cos'è?

Un programma online di remise en forme, ma non solo. Un cammino di 8 settimane che aiuta a riequilibrare mente e corpo, così da facilitare la perdita di quei 4 a 6 kg in eccesso, quei kg che dopo una certa età diventa molto difficile smaltire.

'BE PERFECT'...a chi si rivolge?

Un programma mirato – quasi sartoriale - per tutte coloro che dopo i 45 anni, alla soglia dei 50, si rendono conto che il loro metabolismo è come rallentato e che stanno entrando in una nuova fase della loro vita. Un programma straordinariamente efficace che si rivolge specificatamente alle donne tra i 45 e i 55/58 anni nella fase pre-menopausa e menopausa.

Un programma che si basa su 4 pilastri:

- *IDRATAZIONE*
- *ALIMENTAZIONE*
- *MINDNESS*
- *ALLENAMENTO*

Un programma ideato da Daniele Tarozzi personal trainer con 30 anni di esperienza nel campo del benessere e del fitness. Daniele grazie al suo programma di video segue da vicino coloro che si affidano a lui per tornare in forma, non solo perdendo quei 4/6 kg in eccesso, ma riequilibrando mente e corpo.

Un cammino che si può condividere con altre persone, grazie alla chat di gruppo, che aiuta a confrontarsi e ad incontrare anche coloro che hanno già terminato il programma e vogliono testimoniare la loro esperienza.

Un programma che deve essere seguito nei dettagli perché come ripete Daniele in uno dei suoi video: 'i dettagli fanno la perfezione, ma la perfezione non è un dettaglio', quindi in primis concentrarsi su sé stessi per capire bene quanto siamo pronti per portare a termine 8 settimane senza ricorrere a dannose scorciatoie. Tutti i video contengono dei messaggi motivazionali che nel corso delle 8 settimane aiuteranno a raggiungere l'obiettivo prefissato: perdere peso, ma sempre in totale benessere. I video accompagnano, grazie a spiegazioni semplici e immediate nel mondo del benessere, semplici 'tips' per aiutare a trovare il 'proprio' benessere. Importante è connettersi con le emozioni positive ogni volta che raggiungiamo un obiettivo e naturalmente organizzare le varie 'action' ripetendole come un mantra.

Un programma che se seguito attentamente, garantisce ottimi risultati senza stravolgere in toto la routine quotidiana. Importante affidarsi a Daniele che con le sue semplici e immediate spiegazioni aiuta a ritrovare quel benessere che a volte si pensa aver perso definitivamente. Importante è connettersi con sé stessi, capire le proprie motivazioni, anticipare, organizzare e seguire il metodo. Solo così si può raggiungere una piena soddisfazione e infine l'affermazione. Secondo Daniele tutto parte dalla nostra mente. Importante è non credere nelle scorciatoie perché si ottengono risultati non sostenibili nel tempo. Solo un lavoro attento ai dettagli porta a risultati duraturi nel tempo. Il sistema **BE PERFECT** diventa così una piacevole abitudine, un cambiamento strutturale.