

# COLTIVA IL TUO SUCCESSO



## A un certo punto della nostra esistenza può capitare di trovarsi in un punto dove non saremmo mai voluti essere.

In questa situazione c'è solo una cosa di cui siamo certi: vogliamo cambiare la nostra vita.

Se hai preso consapevolezza di questo fatto ma stai ancora aspettando di vincere la lotteria per cambiare vita, forse è il caso di focalizzarsi su qualcosa di diverso. Qualcosa di concreto.

Il cambiamento deve partire dalle piccole cose che nel tempo producono un impatto rilevante. Se vuoi veramente dare una svolta alla tua vita devi cambiare prima di tutto nella tua testa e attivare delle abitudini che supportino il tuo nuovo atteggiamento mentale.

Cambiare abitudini non è semplice, spesso anche le migliori intenzioni e i buoni propositi più forti si scontrano con comportamenti automatici difficili da rimuovere.

*Se non ci mettiamo in prima linea per cambiare non lo farà nessun altro al nostro posto. La vita che possediamo è una nostra responsabilità.*

Senti che alcuni modi di comportarti abituali ti stanno ostacolando nel raggiungimento del tuo benessere e della tua auto-realizzazione?

Allora è arrivato il momento di prendere in mano le redini della tua vita!

Devi impegnarti a cambiare le tue abitudini e le tue convinzioni, senza aspettare stravolgimenti dall'esterno che non arriveranno mai.

## Il potere delle abitudini

Le abitudini esercitano il loro potere in tutte le aree della nostra vita: la salute, il lavoro, la situazione economica e la felicità.

Oltre il 40% delle azioni compiute dalle persone ogni giorno non sono decisioni, ma abitudini. Perché non basta conoscere i danni del fumo di sigaretta per smettere di fumare?

Per quale motivo le persone, anche in presenza di problemi di salute, spesso non riescono a cambiare le abitudini alimentari?

Perché non basta conoscere tutti gli effetti negativi della sedentarietà per iniziare a fare attività fisica?



## Come possiamo superare le barriere che ci separano dai nostri obiettivi e dalla nostra realizzazione personale?

Dal momento che non possiamo non avere abitudini, perché il nostro cervello le crea in modo automatico e naturale, per modificarle dovremmo almeno esserne consapevoli e capire come funziona la nostra mente, per dare una marcia in più nel processo di cambiamento e di auto-realizzazione.

*Le abitudini entrano nella mente in punta di piedi, senza far rumore.*

## COME CAMBIARE ABITUDINI IN 4 PASSI



**Se desideri veramente prendere in mano il timone della tua vita e rimuovere il pilota automatico sono necessarie abbondanti dosi di buona volontà e costanza, giorno dopo giorno.**

Se stai leggendo questa guida è perché hai capito l'importanza di tutto questo e stai cercando di intraprendere il percorso verso il tuo cambiamento. Il nostro compito è aiutarti a renderti più consapevole e iniziare insieme a te questo viaggio.

Iniziare a fare attività fisica ti cambia la vita e migliora la tua salute, lo sappiamo tutti, ma forse ancora non conosci tutti i suoi effetti positivi. Ecco i principali benefici che puoi ottenere quando cominci ad allenarti:

**MINOR RISCHIO DI MALATTIE CRONICHE**

**L'UMORE E LA SALUTE MENTALE MIGLIORANO**

**LIVELLI DI ENERGIA EQUILIBRATI DURANTE  
IL GIORNO E MIGLIORE QUALITA' DEL SONNO**

**RALLENATAMENTO DEI PROCESSI DI INVECCHIAMENTO**

**MIGLIORE SALUTE CELEBRALE**

**EFFETTI POSITIVI SUL MICROBIOMA**



E questi sono tutti i motivi che ci spingono a verso un fondamentale obiettivo: vivere la vita a pieno, grazie a una salute ottimale e un carattere e un'autostima imbattibili!

**Se sei arrivato fin qui e stai pensando di iniziare ad allenarti in palestra, probabilmente sei spinto da una di queste motivazioni:**

**PERDERE PESO**

**AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE**

**ACCRESCERE LA FORZA E LA RESISTENZA**

**RIEDUCAZIONE MOTORIA POST INFORTUNIO**

**MIGLIORE L'ASPETTO FISICO**

**MIGLIORARE LA POSTURA ED ELIMINARE DOLORI CRONICI**

A prescindere dai tuoi obiettivi sarà importante iniziare gradualmente, dovrai abituarti man mano al movimento e conciliarlo con gli altri impegni quotidiani come lavoro, studio, famiglia...



**Il primo traguardo sarà creare l'abitudine, seguendo i passi che abbiamo visto prima!**

Se vuoi risultati dovrai investire impegno, pazienza e non demotivarti se i non giungono subito; il detto "presto e bene non stanno insieme" calza a pennello con tale discorso.

*Basta un secondo per decidere che ne vale la pena, 10 minuti per il tuo primo allenamento e tre settimane per sentire la differenza.*

## 3 CONSIGLI PER INIZIARE AD ALLENARSI



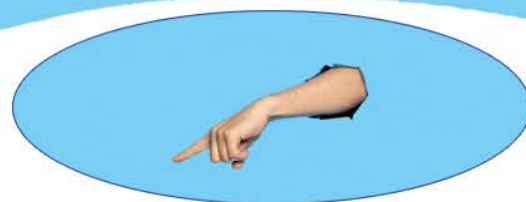
**Perché se instaurare una nuova abitudine è difficile, a volte può esserlo ancora di più riuscire a mantenerla nel tempo!**

Hai finalmente fatto quel passo che tanto desideravi fare per iniziare la strada verso una vita migliore e ora?

**Qual è il segreto per non mollare?**

È importante non lasciarsi andare e trovare sempre buone ragioni per andare avanti con l'attività fisica. Raggiungere un obiettivo non è mai facile, ma se sei costante potrai beneficiare di tutti gli effetti che lo sport comporta per il tuo benessere.

Perché l'esercizio fisico necessita di costanza, regolarità e perseveranza per dare benefici psico-fisici duraturi e soddisfacenti.



## 10 CONSIGLI UTILI PER NON MOLLARE

## ED AVERE COSTANZA NELL'ALLENAMENTO!

### SII SEMPRE REALISTA

**1**

Non aspettarti risultati in tempi brevissimi.

Alcune persone mollano l'allenamento in palestra perché hanno aspettative irrealistiche.

Quando si accorgono che non è così, gettano la spugna.

Cerca di non commettere quest'errore: per ottenere risultati ci vuole del tempo e occorre pazienza.

### RICONOSCI I TUOI PROGRESSI

**2**

Tieni fermo il primo punto, ma allo stesso tempo datti un vantaggio in più e riconosci che nel tempo stai facendo dei buoni risultati, anche in termini di costanza.

Sii consapevole di quanto hai già fatto e di ciò che occorre ancora fare e renditi sempre conto dei cambiamenti positivi che stai a mano a mano conquistando.

### IMPARA A GESTIRE LO STRESS

**3**

Non considerare la palestra come un'altra fatica da fare necessariamente dopo una giornata di duro lavoro.

Abituati a considerare l'allenamento come un rimedio contro lo stress e le tensioni che hai accumulato nel corso della giornata. In questo modo ti sentirai sicuramente più motivato a fare uno sforzo in più.

### RICONOSCI I BENEFICI

**4**

Dopo la palestra ti senti più rilassato, riesci a riposare e a dormire meglio e ti senti più giovane. Impara a prendere consapevolezza di tutto ciò e renditi conto di come sia importante allenarti con regolarità.

Se consideri tutti i benefici a cui ti porta l'attività fisica, non avrai altre scuse.

### ALLENATI IN COMPAGNIA

**5**

Se allenarti da solo ti annoia, sfrutta la compagnia di un gruppo di allenamento o degli amici con cui andare in palestra, trova un "compagno di allenamenti", una persona con cui condividere i corsi e il tempo in palestra.

Sicuramente ti divertirai di più, potrai socializzare e avere l'occasione di conoscere gente nuova.

### DIVERTITI

**6**

Scegli la modalità di allenamento giusta per te, per divertirti. Fai gli esercizi che più ti piacciono, considerali come se fossero un gioco e ascolta la musica che più ti piace! Una recente ricerca inglese ha dimostrato che chi si allena a ritmo di musica brucia mediamente più calorie, mantenendo più costante anche il battito cardiaco e non perdendo la motivazione.

### NON PRENDERTI TROPPO SUL SERIO

**7**

Può capitare di avere una giornata no e di non avere assolutamente voglia di fare nulla.

È arrivato il momento di non prenderti troppo sul serio. Meglio accettare i propri limiti, piuttosto che sentirsi frustrati dai sensi di colpa. Se un giorno non te la senti di allenarti, puoi anche concederti un po' di riposo e dedicarti a te stesso.

### SCEGLI L'ORARIO MIGLIORE

**8**

Per far sì che andare in palestra diventi un'abitudine quotidiana, è importante che gli orari dell'allenamento coincidano con quelli della tua routine giornaliera.

Scegli l'orario perfetto per te, che ti permetta di portare avanti i tuoi impegni quotidiani senza rinunciare al tuo benessere.

### CONDIVIDI I TUOI OBIETTIVI

**9**

Non tenere per te gli obiettivi che vuoi raggiungere attraverso l'allenamento.

Parlane con i tuoi familiari o con i tuoi amici, esprimili.

In questa maniera ti sentirai più motivato.

### GODITI LE BELLE SENSAZIONI

**10**

Sposta il focus dalla fatica alle sensazioni positive, in particolare la sensazione adrenalinica che regala lo sport, il rilassamento e il benessere che ne deriva.

Credi in te stesso e vedrai che ce la farai!

*Puoi scegliere se agire su te stesso, dove hai il completo controllo, oppure puoi sperare in un cambiamento dall'esterno che dentro di te sai già non arriverà mai*

Lo so che sperare in un futuro migliore che arrivi all'improvviso senza sforzi è molto più semplice. Ma per riuscire davvero a vederci come persone felici, realizzate e migliori, è necessario impegnarsi ogni giorno

**Adesso tocca a te, è il momento di fare il tuo passo per dare alla luce la tua nuova vita**