

GUIDA GRATUITA PER IL TUO PERCORSO DI BENESSERE E FORMA FISICA



Tutti iniziano da zero

Entrare in palestra per la prima volta può far paura.

Ti guardi intorno e pensi di non essere all'altezza e di essere giudicato. Hai la sensazione che tutti sappiano cosa stanno facendo, mentre tu ti senti fuori posto.

Ma ti assicuro una cosa: ognuno di loro, me compreso, ha provato esattamente la stessa cosa. Non sei solo. E non devi essere perfetto per cominciare. Devi solo iniziare.

Allenarsi per stare bene, non per piacere agli altri

L'allenamento non è una punizione. È un atto d'amore verso te stesso. Ti aiuta a respirare meglio, dormire meglio, pensare con più chiarezza. Ti fa sentire forte dentro e fuori.

Se oggi senti disagio o insicurezza, sappi che è normale. Ma ogni piccolo passo che fai è un segnale chiaro: stai scegliendo la tua salute. Stai scegliendo te.

Io ci sono passato

Non sono nato personal trainer. Anch'io ho iniziato con dubbi, insicurezze e mille domande. So cosa vuol dire sentirsi osservati, fuori posto, o demotivati.

Ma so anche quanto vale superare tutto questo. È proprio per questo che oggi guido altre persone a fare lo stesso. Chi si è affidato a me ha vissuto un cambiamento reale. Non perfetto, ma autentico. Proprio come te può farlo chiunque.

Comincia con un piccolo passo

Questa guida è pensata per darti una mano a iniziare. Ti troverai semplici esercizi, consigli pratici e

Percorsi di benessere e motivazione

un messaggio chiaro: puoi farcela, a modo tuo e con i tuoi tempi.

Scaricala, leggila con calma. E quando sentirai che è il momento, io ci sarò.



PRIMI PASSI IN PALESTRA



Settimana 1 – Familiarizza

Obiettivo: Sentirti a tuo agio

- Cammina sul tapis roulant 10-15 min
- Prova qualche macchina con carichi leggeri
- Osserva. Prendi confidenza.
- Chiedi.



Settimana 2 – Routine base

Obiettivo: Sperimentare

- Riscaldamento: 5 min camminata veloce
- 2 circuiti:
 - SQUAT (3x12 reps)

- PANCA PIANA (3x12 reps)
- SIT UP, addome (3x12 reps)
- Defaticamento: 10 min camminata
- Stretching finale



MINI TEST DI CONSAPEVOLEZZA

Compila queste 3 domande e **inviale su WhatsApp al 3299492772**.

È un piccolo passo per rompere il ghiaccio — ti risponderò personalmente!

1. Perché voglio iniziare ad allenarmi?

(Esempio: Per sentirmi meglio, per essere più attivo, per riprendermi cura di me...)

2. Cosa mi blocca o mi spaventa di più?

(Esempio: La paura di essere giudicato, non sapere cosa fare, la costanza...)

3. Che piccolo passo posso fare già da oggi per iniziare?

(Esempio: Mettere le scarpe da ginnastica, bere più acqua, scriverti questo messaggio)



Inviale ora a questo numero WhatsApp: 3299492772

Scrivimi anche solo “Ciao, ho fatto il test”, e iniziamo da lì.



CONTATTAMI QUANDO SEI PRONTO

Hai dubbi? Vuoi iniziare ma non sai da dove? Scrivimi.



3299492772



info@personaltrainerbo.it



Instagram: @klaudiosota



Ci vediamo in palestra!