# MIRIAM MARZARI

Programma di allenamento annuale dal 27.02.26  al 27.02.27

## PROSSIMA CONSULENZA DI CHECK

La prossima consulenza di check andrà prenotata autonomamente tramite il seguente link, tra 6 settimane:

https://calendly.com/_lipedemalinfedemafitness/consulenza-personalizzata?month=2026-05

Una volta selezionati la data e l'orario preferiti, riceverà una mail di conferma della prenotazione.

Le chiediamo gentilmente di cliccare sul tasto "Sì" presente nella mail: in questo modo il promemoria della consulenza verrà inviato automaticamente via email e l'appuntamento sarà sincronizzato direttamente anche nel suo Google Calendar.

**Da questo momento, infatti, il promemoria non verrà più inviato manualmente dalla segreteria, pertanto la conferma tramite quel tasto è necessaria per riceverlo correttamente.**

Le ricordiamo inoltre l'importanza di inviare via mail le 4 foto (fronte, retro e lati) prima della call di check, così da permetterci di monitorare al meglio il percorso.

## PROGRAMMA 5

Per le prossime settimane e fino al prossimo cambio programma, svolgere 3 allenamenti/settimana seguendo l'ordine proposto.

es. Settimana 1 : allenamento 1+2+3 ; Settimana 2 : allenamento 4+5+1:

1. *lower*
2. *circuito abs + forza + mobility*
3. *spalle abs tricipiti*
4. *tb equilibrio*
5. *glutei femorali + scarico linfatico*

## IN AGGIUNTA AGLI ALLENAMENTI

Oltre alle sedute di allenamento, è **fortemente consigliato** integrare **almeno 20–30 minuti di attività cardio a bassa intensità (LISS – Low Intensity Steady State)**, anche **quotidianamente**.

Il LISS consiste in un'attività aerobica continua e controllata (come camminata veloce, cyclette o ellittica) svolta a un'intensità che consente di parlare senza affanno.

Quando possibile, questa attività è **particolarmente efficace se svolta al mattino a digiuno**, prima della colazione, poiché favorisce l'attivazione metabolica e il miglioramento della sensibilità insulinica, nel rispetto dei segnali individuali di tolleranza e recupero.

**Se svolta all'aria aperta, ancora meglio (compatibilmente con la stagione e le proprio possibilità).**

**IMPORTANTE**

- Tempistica dell'allenamento rispetto ai pasti

Si consiglia di evitare l'allenamento immediatamente dopo il pasto e di attendere almeno 1 ora e mezza al fine di favorire una migliore digestione, una risposta metabolica più efficiente e una maggiore qualità dell'esecuzione dell'allenamento.

- Bere almeno 2,5 litri di acqua al giorno (MINIMO!)

**Come regolarsi con il carico da utilizzare?**

Utilizza un carico (manubri, ketteble ecc ecc) che ti permetta di eseguire l 'esercizio correttamente senza arrivare a cedimento muscolare. Devi arrivare ad eseguire l'ultima ripetizione avendo la sensazione di riuscire a farne altre 2 o 3

## ISTRUZIONI PER IL MONITORAGGIO

Una settimana prima della prossima consulenza inviare tramite mail a 37.zero@lipedemafitness.it, le foto aggiornate. Le foto devono essere sempre fatte al mattino e con lo stesso intimo così che risultino confrontabili con le precedenti (vedasi questo video di spiegazione: https://youtu.be/oDxEuwYtt20)

Per qualsiasi difficoltà tecnico/informatica scrivere direttamente all'assistenza al seguente indirizzo: https://www.lipedemafitness.it/help