ANTONELLA CARROSIO

Programma di allenamento semestrale dal 28.05.26 al 28.11.26

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 2

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. *LINFATICO*
2. *AEROBICO A CORPO LIBERO*
3. CIRCUITO O CON DUMBELL
4. *TB O 3*
5. *SPALLE + CARDIO*

ROUTINE COMPLEMENTARI

Le routine complementari sono da svolgere al bisogno, ad.es se senti le gambe particolarmente affaticate, pesanti. Possono essere svolte dopo l'allenamento ma anche nei giorni di non allenamento. Quando, e se, ne senti la necessità.

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