Cristiana De Bernardis

Programma di allenamento annuale dal 17.11.26 al 17.11.27

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 1

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. Senza ortostasi
2. Spalle e cardio
3. Tb o
4. Upper
5. Spalle dorsali tricipiti
    a. routine linfatica (da svolgere al bisogno, quando senti le gambe particolarmente pesanti o affaticate)

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

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