

# L'Agenda del Benessere

*A Natale* come regalarsi e regalare  
*Tempo* per il proprio *Benessere*



**MET**  
BodyZone

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)

**VIP**  
Center  
Centri di PhysioFitness Metabolico  
*modellati su misura*

## Scopri i Regali di Valore

sotto l'Albero di Natale

Il regalo più bello sotto l'Albero? Non esiste il regalo perfetto, ma ogni cosa che ci fa sentire bene e felici...può diventarlo! Basta scegliere...qualcosa di valore!

Ogni anno la stessa cosa. Iniziamo a pensare ai regali di Natale già ad Ottobre, ma poi ci riduciamo a comprare cose nelle ultime ore che precedono il Natale. Lo facciamo poi, senza riflettere su quello che stiamo acquistando e se è davvero adatto alle persone a cui vogliamo regalarlo. A volte basterebbe riflettere un minuto in più e l'idea arriva...ma spesso non si ha nemmeno il tempo di farlo. Ecco allora alcuni consigli su come scegliere il regalo adatto alla persona giusta.



La nostra *Mamma* è un'attenta cuoca, ogni volta che ci invita ai pranzi in famiglia vuole sempre che ogni pietanza sia perfetta e originale? Cosa può aiutarla in questo? Un **Tablet con una lista di App di cucina** già scaricate e pronte per l'uso...potrebbe renderla davvero felice, no? ★



Il nostro *Partner* ha avuto mesi pesanti al lavoro, tanti nuovi progetti da ultimare entro il 24 Dicembre, tante domeniche passate al Pc per completare quell'importante progetto che significava un salto per la sua carriera. Allora, adesso è tempo di relax! E cosa c'è di più bello di **un fine anno insieme a Disneyland Paris** per trascorrere finalmente qualche ora in più con la sua famiglia ed i suoi figli trascurati. Ecco questo sì che è il regalo perfetto! ★



La nostra *Migliore amica* è stata appena mollata dal ragazzo storico, cosa le piacerebbe ricevere quest'anno a Natale? Forse...il suo regalo perfetto inizia con la A..! L'Amore di un'amica che le sta vicino, magari insieme a dei biscotti appena sfornati, una bella tisana calda e un infinito abbraccio di affetto e speranza! ★



Poi c'è nostra *Cugina* che le ha provate davvero tutte per tornare in forma! Diete miracolose, pillole da 10 kg in una notte, guru dell'alimentazione in formato DVD..ma niente! Il peso forma è ormai un ricordo lontano. Come anche i suoi bisogni e le sue esigenze messe ormai da parte per dare priorità a quelle della sua famiglia e dei suoi figli. E allora quale potrebbe essere il regalo perfetto per lei? "Il Tempo"...per soddisfare quel suo grande desiderio che è rimasto da troppo tempo nel cassetto. Doniamole Benessere.





## A Natale, regaliamoci Tempo per il nostro Benessere

Come donare o donarci Tempo per il Benessere e realizzare il sogno di nostra cugina...o forse anche il nostro in modo concreto?

**A Natale VIP Center e METbodyzone** danno la possibilità di provare l'allenamento Metabolico con dei Pacchetti Natalizi a prezzi molto vantaggiosi per scoprire l'efficacia di un Metodo che esiste e funziona da oltre 20 anni.

**Regaliamoci allora Benessere a partire da € 49,00\*** scegliendo semplicemente il Pacchetto che preferiamo. Siamo persone che vogliamo raggiungere un peso forma in un ambiente riservato e con l'affiancamento di professionisti preparati? Scegliamo uno dei Pacchetti Natalizi del Metodo VIP Center a scelta tra:



*modellati su misura*

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)



**Prenota il tuo Pacchetto su [www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)**

Siamo invece persone che già frequentano un club fitness, ma vogliamo accelerare i risultati del nostro allenamento? Vederci più modellati e tonici nei punti giusti? Allora il Regalo perfetto è un Pacchetto Natalizio METbodyzone, l'acceleratore di risultati!

**MET**  
**BodyZone**

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)



\*Solo x nuovi iscritti  
e solo nei centri  
che aderiscono  
all'iniziativa



**Richiedi il tuo Pacchetto nei centri METbodyzone**



## I Consigli giusti per gustarsi le abbuffate del Natale



- ★ Nei giorni in cui dobbiamo partecipare a cene natalizie fare una colazione leggera, pranzare come al solito e fare un piccolo spuntino verso le 18. In questo modo non ci sederemo a tavola affamati.
- ★ Se ci troviamo di fronte ad un buffet usiamo un piatto piccolo, da insalata. In questo modo sarà più facile limitare il consumo dei cibi più golosi e, di conseguenza, evitare di esagerare con le calorie: cercate di evitare i fritti, gli insaccati e i formaggi.
- ★ Una volta a tavola, mangiamo piccoli bocconi, mastichiamoli lentamente e accompagnamoli con qualche sorso d'acqua. In questo modo mangeremo di meno perché il cervello avrà il tempo di elaborare i segnali di sazietà provenienti dallo stomaco, un'operazione che richiede almeno 20 minuti.
- ★ Limitiamo il consumo di alcolici. Aggiungono solo calorie inutili al pasto. E' consentito solo un brindisi finale!



VIP Center



METbodyzone

VIP CENTER o Centro MET

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)