

# L'Agenda del Benessere

I segreti per godersi l'estate  
restando...in forma



**MET**  
BodyZone

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



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



## IN FORMA...ANCHE IN VACANZA e SENZA SACRIFICI

Ti stai preparando a partire per le tanto attese vacanze estive, ma hai paura di compromettere il lavoro fatto in un anno di allenamento costante? Puoi stare tranquillo. Sai perchè?

In vacanza non hai l'impegno costante di lavoro e impegni domestici, la tua vita è più calma e sei più sereno e rilassato. La conseguenza? Il "cortisolo", il famoso ormone dello stress che cambia il metabo-

lismo andando ad accumulare il glucosio sotto forma di grasso, è "in vacanza con te". Nonostante l' "odiato cortisolo" sia a riposo, per restare in forma è importante seguire dei semplici consigli mentre sei in vacanza.

### 1) Move your Body - Muoviti

In mare o in montagna basta poco per dare un input al tuo metabolismo, soprattutto se sei una persona che si è allenata in modo regolare. Scegli quello che ti piace fare di più, l'importante che ti metti sdraiato sul lettino in spiaggia o su un bel prato in montagna solo qualche ora della tua giornata. IDEE "MOVE" al mare:

- 1) **PASSEGGIATA IN RIVA AL MARE** - basta cospargersi bene di crema protettiva per evitare inutili e fastidiose scottature/eritemi solari e un bel cappello per riparare la testa ed il viso dai raggi intensi del sole estivo.
- 2) **PARTITA A RACCHETTONI, BEACH VOLLEY, BEACH TENNIS**, un toccasano per la tua forma fisica e anche per il tuo divertimento.
- 3) **NUOTA O PASSEGGIA IN ACQUA**. Quali sono i benefici? L'acqua svolge la funzione massaggiante riattivando la circolazione dei capillari, ottimo aiuto per la tanto temuta ritenzione idrica. Inoltre fare esercizi in acqua rallenta i movimenti e li rende più faticosi, con effetto rimodellante sulla silhouette. Dà un benessere generale, tutti i muscoli sono sollecitati: schiena gambe e braccia, spalle collo e soprattutto la respirazione, quindi cuore e polmoni...e in giornate calde e afose...resti freschissimo! L'acqua salata è un alleato di bellezza notevole. Fai almeno 45 minuti in acqua passeggiando, una o più volte al giorno, contribuirà a ridefinire le forme.

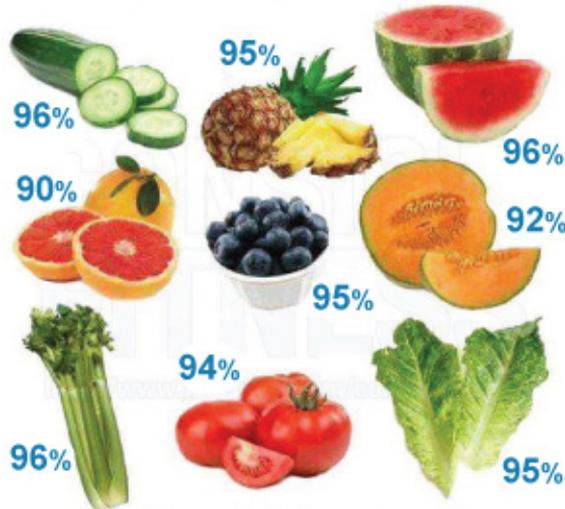


### 2) Idrata il tuo corpo



Mantenere idratato il tuo corpo è fondamentale per restare in salute. A maggior ragione in estate! Non hai scuse, sei in vacanza! Il tempo si trova...e l'acqua anche! Ma quali sono gli alimenti estivi che contengono più acqua e quindi sono più idratanti? Scoprilili nella pagina seguente.

# Gli Alimenti più Idratanti sono:



\*percentuale di acqua presente

Quant'è importante l'idratazione?

1. Un corpo idratato avrà un metabolismo più veloce.
2. Un muscolo idratato sarà più tonico
3. Un tessuto idratato sarà più puro, con meno inestetismi.

**Resta Sano e in Forma  
inserendo questi Alimenti  
nella tua Alimentazione Estiva.**

*Consiglio della Nonna. Se non vai in vacanza,  
resta in forma in città!*

**Anche in estate è semplice restare in forma e modellare il tuo corpo rapidamente.**

I Centri **VIP Center** e **METbodyzone** a Luglio sono aperti. Trainer esperti con l'aiuto di **Acceleratori Metabolici** ti aiuteranno a restare in forma lavorando sui punti del corpo che vuoi migliorare!

**PERCORSI MIRATI ADDOME-GAMBE-GLUTEI.**

Sei una persona che ama allenarsi in un'area riservata e in un centro fitness/benessere? Cerca il **VIP Center** più vicino a te su [www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it).

Sei invece uno sportivo e vuoi provare un nuovo allenamento dinamico, divertente ed efficace? Prova MET. Vedi i **centri METbodyzone** in Italia e Svizzera su [www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com).



**DIMAGRISCI  
DOVE VUOI TU**



**TONIFICA E MODELLA  
LE TUE FORME**



**ELIMINA RITENZIONE E  
INestetismi CELULITE**

*Scegli il tuo Obiettivo...al resto ci pensano i Trainer VIP Center e MET!*

# E-STATE IN FORMA

## SPECIALI PROMOZIONI ESTIVE



**Accelera i tuoi risultati  
localizzati con VIP Center,  
un Metodo Innovativo.**  
(Percorsi Addome, Gambe, Gluei o Cellulite)

\*Scopri le promozioni nei centri VIP Center [www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)



# MET

BodyZone

**Accelera i risultati  
del tuo allenamento  
con le Sedute MET**  
(Dimagrimento, Tonificazione o Cellulite)

\*Scopri le promozioni nei centri che hanno la tecnologia MET  
[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)



Via La Pancia



METbodyzone

VIP CENTER o Centro MET

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

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