

L'Agenda del Benessere

A Giugno non rallentare...
accelera i tuoi risultati, sei ancora in tempo!



addome

gambe

glutei

UN FISICO
D'A-MARE
CERCASI

MET
-BodyZone-

VIP
Center
Centri di PhysioFitness Metabolico
modellati su misura



Con gli Acceleratori Metabolici ti modelli SOLO dove serve

E' arrivato il caldo e l'estate, finalmente...sarebbe da dire! Il costume che è riposto nell'armadio dallo scorso anno è lì e ci guarda, come ci starà quest'anno? Palestra, piscina, corsa...abbiamo fatto di tutto per eliminare quei fastidiosi inestetismi del nostro corpo che proprio non sopportiamo, ma niente! Il rotolino è rimasto lì dove era lo scorso anno, la cellulite è ben evidente nei nostri glutei nonostante i litri di acqua bevuti per drenare. Cosa

è davvero efficace per modellarsi solo dove serve senza perdere tonicità e massa muscolare? Ci sono alcune zone del corpo, dove il grasso si accumula in maniera eccessiva, gli uomini tendono a ingrassare nella parte dell'addome, mentre nelle donne il grasso si localizza principalmente sui fianchi, cosce e glutei. Siamo sicuri che per ottenere un vero dimagrimento localizzato, l'unico modo è quello di seguire un regime dietetico molto rigido? No! La soluzione c'è e si chiama "Acceleratori Metabolici". Sono apparecchiature innovative ed esclusive che agiscono sul nostro metabolismo e lavorano in sinergia a protocolli di allenamento personalizzati per gambe, glutei e addome in base agli obiettivi da ottenere. Sei ancora in tempo! Con gli Acceleratori Metabolici, servono solo 30 minuti, 2 volte a settimana. Basta poco per tornare in forma, scegli il Metodo giusto.



modellati su misura

Sei una persona che non ama la confusione e l'affollamento delle palestre? Preferisci un ambiente più riservato ed essere seguita da un trainer durante i tuoi allenamenti personalizzati su misura per te? Scegli VIP Center. Vai sul sito www.vipcenter.it, vedi il centro a te più vicino e scopri l'efficacia del Metodo prenotando **una PROVA GRATUITA direttamente sul sito.**



Ti piace invece l'energia e la vitalità dei centri fitness? Il movimento, gli allenamenti intensi ti danno carica ed energia? Prova l'allenamento metabolico MET, un sistema di allenamento efficace e rapido per accelerare i risultati del tuo allenamento, soprattutto nei punti localizzati addome, gambe e glutei! Cos'è MET? Il giusto mix tra tecnologia (apparecchiature di ultima generazione), fitness (allenamenti dinamici e divertenti) e Personal Trainer (un istruttore che ti segue per tutta la seduta).

Vai sul sito www.metbodyzone.com e scopri il fitness club che utilizza MET più vicino a te!

MET
BodyZone



I cibi giusti per superare l'afa estiva senza ingrassare!

In estate con il caldo, vorremmo mangiare solo gelati rinfrescanti, vero? Ma il gelato non è proprio un amico della nostra linea. Esistono tanti alimenti anti caldo che possano darci la giusta carica ed energia ed aiutarci nel ripristinare i sali minerali che perdiamo con il troppo caldo e sudore. Ecco quelli migliori:



La Zucchina. Si tratta di un ortaggio con un bassissimo valore calorico, composto per il 95% da acqua. Ottima fonte di minerali (potassio, ferro, calcio e fosforo) e di vitamina A, vitamina C e carotenoidi, è in grado di favorire l'abbronzatura.



Il Cetriolo. Costituito per il 96% di acqua, contiene vitamina C, aminoacidi e sali minerali importanti come potassio, calcio, fosforo e sodio. Ammorbidisce la pelle rendendola più bella ed elastica, è un buon diuretico, rinfresca ed ha un'azione disintossicante, rimedio naturale anche per contrastare l'inetetismo delle occhiaie.



Il pollo. La star delle carni light. Ha un buon contenuto proteico a cui associa un certo quantitativo di sodio, potassio, fosforo, magnesio, ferro, selenio e vitamine B1, B2 e PP. E' molto digeribile.



Alternative sane al gelato.....Frutta di stagione!

Il melone. Idratante e rinfrescante, il melone è composto per il 90% di acqua ed un'ottima fonte di vitamina A e C, fosforo e calcio. L'alta percentuale di potassio presente nella polpa ha effetti benefici sulla circolazione e sulla pressione arteriosa.



La pesca. Composta per l'87% di acqua, la pesca contiene potassio e ferro ed è ricca di vitamina C. Leggermente lassativa e diuretica, ha proprietà rinfrescanti e disintossicanti. Grazie alla presenza di calcio e potassio, è anche mineralizzante, tonificante e ricostituente, ottima per rafforzare denti e ossa, oltre a proteggere la pelle e gli occhi grazie alla presenza di beta carotene.



L'anguria. E' il frutto estivo per antonomasia. La sua polpa di colore rosso è ricca di carotenoidi, sostanze antiossidanti fondamentali per contrastare i radicali liberi. È costituita per oltre il 90% di acqua, ma contiene anche una grande varietà di vitamine A, C, B e B6, e di sali minerali come potassio e magnesio, ottimi alleati per combattere il senso di spossatezza che ci assale in estate. Questa caratteristica, insieme all'elevato contenuto di acqua, rende l'anguria un alimento dissetante, disintossicante e diuretico, motivo per cui è indicata in caso di ritenzione idrica, ipertensione, cellulite e gonfiori alle gambe.





**WEEK-END
X 2 PERSONE**
*** SOLO 20
DISPONIBILI**

**ISCRIVITI ENTRO IL 29 LUGLIO E
PARTI IN VACANZA GRATIS**

* Promozione valida solo nei centri che aderiscono all'iniziativa e per chi sottoscrive un abbonamento annuale VIP Center



VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.com

