

A woman with her hair in a ponytail, wearing a white tank top and black leggings, is running on a wooden pier. The pier has a metal railing and overlooks a body of water. In the background, there are mountains and a sunset sky with a warm orange glow.

winFitTM

BODY SHAPING SYSTEM

Modellate il vostro futuro

La storia di WinFit

di David Schmidt,
fondatore e CEO di LifeWave

Sommario

CAPITOLO 1:

Metodi comunemente usati per perdere peso e perché non funzionano..... 5

CAPITOLO 2:

Perché questo sistema funziona dove altri hanno fallito..... 9

CAPITOLO 3:

Come e quanto un cerotto per fototerapia contribuisce al risultato finale..... 15

CAPITOLO 4:

Theta One e Theta Activate..... 21

CAPITOLO 5:

Cerotto Y-Age Carnosine 25

CAPITOLO 6:

Programma di allenamento WinFit 27

CAPITOLO 7:

Allenamento HIIT e allenamento Tabata..... 29

CAPITOLO 8:

Allenamento isometrico 31

CAPITOLO 9:

Perché utilizzare questo sistema e perché funziona 33

Lettera aperta del fondatore e CEO David Schmidt

Vi piacerebbe...

...perdere grasso corporeo e centimetri in eccesso, essere più tonificati e aumentare i livelli di energia? Senza limitazioni di calorie, senza nessuna restrizione a una dieta sana, senza pillole dimagranti o "bruciagrassi" e senza un allenamento estremo.

Come è possibile tutto ciò?

Grazie al nostro rivoluzionario e innovativo sistema che combina i nostri cerotti con tecnologia brevettata, le formule nutrizionali Theta One e Theta Activate e poche linee guida specifiche. Seguito fedelmente, questo metodo all'avanguardia permette di perdere grasso e centimetri in eccesso, aumentare l'energia e migliorare la crescita e il tono muscolari, nonché il benessere in generale. Io ne so qualcosa! Come per tutti i nostri prodotti nuovi, sono stato il primo a sperimentare questo metodo.

Nelle prossime pagine leggerete di una scoperta incredibile che potrete sperimentare anche voi, una scoperta che offre tutti gli strumenti e le informazioni per rimettervi in forma e vivere una vita migliore.

Durante i primi 30 giorni del programma, sono riuscito a perdere quattro chilogrammi di grasso corporeo con uno sforzo minimo e continuando ad assumere circa 4000 calorie al giorno! Dopo circa sette settimane avevo sviluppato più di cinque chilogrammi di massa muscolare (il mio obiettivo era quello di aumentare la massa muscolare, ma non deve necessariamente essere anche il vostro). Inoltre, mi allenavo solo due giorni alla settimana e limitavo intenzionalmente la durata delle sessioni a 10 minuti ciascuna.

Dopo poco più di tre mesi che avevo iniziato il programma, in California si è svolta l'annuale convention americana di LifeWave e la trasformazione del mio fisico non è passata inosservata tra tutti coloro che mi conoscevano. Durante i festeggiamenti per il lancio della nostra nuova tecnologia di cura delle pelle (Alavida), gran parte dei miei amici e colleghi mi hanno avvicinato per chiedermi meravigliati cosa avessi fatto e come potevano ottenere altrettanto: è stata un'esperienza molto emozionante!

Ora voglio condividere il mio percorso con voi, insieme ad alcuni dei segreti su cui questa nuova e rivoluzionaria tecnologia si basa. Vi racconterò soprattutto in che modo ottenere risultati sorprendenti in termini di salute e benessere con il minimo sforzo o sacrificio.

Buona lettura!

David Schmidt

Fondatore e CEO di LifeWave

INTRODUZIONE

Attenzione!

Questo libro deve essere letto nella sua interezza, dall'inizio alla fine, per comprendere come funziona il sistema.



**FERMATEVI QUI E NON OSATE
SALTARE ALLA CONCLUSIONE!**

A me piace andare al cinema, anzi, è una delle cose che amo di più, ma c'è una cosa che mi fa davvero innervosire mentre sto guardando un film: le persone vicino a me che iniziano a chiacchierare o a mandare messaggi con il cellulare. Non le sopporto!

La stessa cosa vale quando si racconta una storia. È una grande soddisfazione, per chi la racconta, catturare l'attenzione del pubblico condividendo un'esperienza che ha un valore o un significato personale speciale. Se si viene interrotti, il momento e l'atmosfera che il racconto ha creato vanno persi e con essi anche l'opportunità di condividere qualcosa di importante.

Oggi voglio raccontarvi una storia - una storia vera, piena di speranza, entusiasmo e promesse di ottenere un corpo più forte, più sano e più in forma. Ma l'unico modo per comprenderla fino in fondo è prendervi il tempo di leggerla tutta: vi invito quindi a leggere questo libro dall'inizio alla fine, e vi prometto che non ve ne pentirete.

Lungo il percorso inizierete a capire come è possibile perdere grasso corporeo fin dal primo mese senza seguire una dieta, senza allenarvi in modo estremo, o assumere pillole dimagranti o qualsiasi altra cosa di cui avete sentito parlare in precedenza. Inoltre, è molto probabile che questo nuovo approccio vi faccia sentire più sani che mai, con un corpo forte, snello e pieno di energia.

Sono certo che apprezzerete questo viaggio come ho fatto io.

CAPITOLO 1

Metodi comunemente usati per perdere peso e perché non funzionano

Quante volte avete tentato di perdere peso? O provato le più moderne pillole bruciagrassi o la dieta in voga al momento? E i programmi di allenamento estremo che promettono un corpo perfetto da sfoggiare in spiaggia? Per non parlare delle cinture dimagranti che promettono che per perdere grasso è sufficiente spremerlo fuori dal corpo... Suvvia, cerchiamo di essere seri.

Il motivo per cui i vostri tentativi non hanno dato frutti è semplicissimo: questi metodi **NON FUNZIONANO!**

Ne abbiamo le prove: più del 50% dei cittadini dell'Unione Europea sono obesi o in sovrappeso¹ e la percentuale tocca il 69% tra la popolazione degli Stati Uniti.² Il problema interessa sempre di più anche l'Asia, in particolare la Malesia, dove l'attuale tasso di obesità ha superato il 50%.³ Se questi metodi **NON FUNZIONANO**, è dunque arrivato il momento di muoversi in un'altra direzione. In breve, è proprio per questo motivo che abbiamo sviluppato WinFit, un metodo che aiuta a perdere grasso e a modellare il corpo secondo le esigenze e le possibilità di ognuno.

Prima di tutto, è importante comprendere il **PERCHÉ** dei fallimenti precedenti, iniziando dalle diete.

(1) Organizzazione Mondiale della Sanità

(2) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

(3) The Lancet: Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults

DIETE

A volte solo sentire la parola dieta ci fa sentire privati di qualcosa, non è vero? E ciò ha senso se si pensa che le diete sono concepite proprio per **LIMITARE** le calorie. Con qualunque nome siano designate, tutte le diete hanno un denominatore comune: la riduzione del numero di calorie che possiamo assumere. Secondo gli enti governativi degli Stati Uniti, l'**UNICO** modo per perdere peso è mangiare meno e fare più esercizio fisico. Ma il problema è che **NON** è vero. O meglio, questo metodo **FUNZIONA** per **ALCUNE** persone, ma per gran parte della popolazione **NON È** la risposta giusta.

Il motivo è semplice: quando si riduce la quantità di cibo che si assume, la fame e il cattivo umore sono dietro l'angolo e non è certo una condizione in cui vogliamo trovarci per il resto della vita. Inoltre, è dimostrato che un regime ipocalorico RIDUCE la massa muscolare. Già. Se mangiamo meno, per sopravvivere il corpo deve ridurre la struttura da cui deriva la richiesta di energia, vale a dire i muscoli. Più la massa muscolare si riduce e più lento sarà il metabolismo, fino a toccare il fondo – una situazione per niente salutare.

Quindi, ridurre le calorie (“fare dieta”) è un PESSIMO METODO per perdere peso: sarete sempre affamati, avrete meno energia e il metodo si rivelerà un fallimento. WinFit non prevede ALCUNA DIETA. Anzi, potreste addirittura finire per mangiare più del solito, mentre perderete più grasso corporeo di quanto non abbiate mai pensato fosse possibile. Sembra folle? Eppure, con il nostro metodo, è tutto vero.

ALLENAMENTO

Io ho sempre amato fare esercizio fisico, ma non mi troverete mai in palestra a passare un'ora su un tapis roulant o una cyclette. In realtà, io ODIO l'allenamento cardio estremo (la mia idea di cardio è una lunga camminata sulla spiaggia) e preferisco di molto sollevare pesi, ma non è un tipo allenamento adatto a tutti. Di fatto non ho mai perso grasso addominale con il sollevamento pesi e immagino che dipenda dalla mia genetica (o no?).

Vediamo perché non si perde grasso facendo esercizio fisico, iniziando da alcune tendenze molto diffuse. Innanzitutto, esistono programmi di allenamento estremo da un'ora che promettono di farvi vincere la “prova costume” in soli 90 giorni. Sembra fantastico, ma siete pronti ad allenarvi in modo intenso per un'ora al giorno, sette giorni alla settimana e per tutta la vita? Non credo.

Ma non preoccupatevi, presto un'altra azienda vi proporrà un programma per rimettervi in forma con 30 minuti di allenamento, sempre per sette giorni alla settimana. Neanche questo vi entusiasma? Non mi sorprende. Ecco qualcosa che farà migliorare il vostro entusiasmo: con WinFit perderete grasso corporeo e avrete un corpo più forte allenandovi solo per 10 minuti due volte alla settimana!

Quando stavo sviluppando questo programma, ho stabilito una serie di regole per me stesso. La prima era che NON AVREI fatto ALCUN allenamento cardio durante la fase di prova e mi sarei allenato solamente per 10 minuti due volte alla settimana.

Durante le prime quattro settimane sono riuscito a perdere quasi 4 chili di grasso corporeo, dopo sette settimane avevo sviluppato più di 5 chili di massa muscolare e, in aggiunta, il mio corpo aveva un aspetto completamente diverso.

Credo fermamente nei valori di umiltà e modestia, ma devo ammettere che mi sono goduto ogni singolo complimento che ricevevo... e lo farete anche voi!

Potete ottenere i miei stessi risultati, e perfino migliori, se solo seguirete quanto sto per illustrare. Non serve altro.

PILLOLE DIMAGRANTI E BRUCIAGRASSI

Se siete come me, probabilmente sarete stanchi e stupefatti dall'ennesima straordinaria azienda che pubblicizza una miracolosa pianta raccolta in sperduti angoli dell'Amazzonia e in grado di sciogliere tutto il vostro grasso corporeo. Dopo tutto, se per perdere grasso fosse sufficiente trangugiare un po' di pillole, l'obesità non sarebbe un problema sempre più grave a livello globale. Purtroppo il problema è più complesso.

Nonostante sul mercato sia disponibile un gran numero di integratori, anche di ottima qualità, la maggior parte degli esperti di fitness concorda sul fatto che risolvono solo il 5% del problema. Dal punto di vista di un bodybuilder, un'alimentazione corretta e l'allenamento rappresentano i principali fattori per sviluppare i muscoli, perdere grasso e modellare il corpo. La maggior parte di noi, tuttavia, non è costituita da bodybuilder, ma da persone che desiderano semplicemente perdere il grasso in eccesso ed essere robusti e in forma. Sarebbe fantastico se prendere una pillola una o due volte al giorno permettesse di raggiungere questi risultati, ma questo magico, fantomatico prodotto non è ancora stato inventato.

LifeWave non vi chiederà mai di prendere una magica pillola per perdere peso: la nostra azienda si affida a un sistema dimostrato scientificamente che permette di ringiovanire il sistema ormonale, riportandolo a quando il corpo era una macchina bruciagrassi naturale. Con l'aiuto della scienza e della natura, potrete finalmente perdere il grasso corporeo indesiderato.



CAPITOLO 2

Perché questo sistema funziona dove altri hanno fallito

Sono un inventore e niente mi emoziona di più del momento in cui mi accorgo di avere ottenuto qualcosa di nuovo. A tutt'oggi ho depositato più di 100 brevetti e quindi ho vissuto questo glorioso momento molte volte. Ma nel caso di WinFit tale momento è arrivato dopo un periodo piuttosto difficile.

Gli psicologi sostengono che non esistono vittime: le persone possono essere considerate vittime, ma il modo in cui si risponde a un trauma è una scelta esclusivamente individuale. A una tragedia personale possiamo rispondere in due modi diversi: possiamo scegliere di crollare o di reagire.

Ricordo di essermi svegliato un mattino e aver realizzato di avere più grasso corporeo di quello che avrei voluto, e di non essere stato per niente felice. Avevo avuto un anno molto sfortunato, con alcuni gravi traumi personali, e lo stress quotidiano aveva iniziato a manifestarsi in forma di accumulo di grasso nella zona addominale. Per il resto ero assolutamente sano, ma non mi piaceva il mio aspetto ed ero determinato a risolvere il problema.

All'epoca avevo 52 anni, un'età in cui per molti è difficile raggiungere un simile obiettivo, e se avessi seguito il sapere tradizionale o le linee guida del governo, l'unico modo per perdere il grasso corporeo in eccesso sarebbe stato ridurre l'apporto calorico e aumentare l'allenamento fisico. Il problema era che non sopportavo l'idea di ridurre le calorie, né quella di sottopormi a lunghe sessioni di allenamento cardio. Se realmente volevo intraprendere questa strada, avrei dovuto adottare un metodo che potesse diventare un nuovo stile di vita.

È stato così che ho pensato di trasformare le mie sventure nell'opportunità di INVENTARE un nuovo metodo per perdere grasso! Dopo tutto, era ovvio che ciò che gran parte delle persone faceva non funzionava: perché ostinarsi a provare un approccio inefficace?

Quindi, per riuscire a smaltire la pancetta in eccesso, decisi di darmi alcune regole: dovevano essere facili da seguire e soprattutto dovevano piacermi, darmi soddisfazione. Se avessi avuto soddisfazione, avrei avuto maggiori probabilità di perseguire il mio obiettivo fino in fondo.

Il risultato? WinFit non solo mi piace: lo ADORO letteralmente!

LE REGOLE

REGOLA N. 1 NESSUNA DIETA E NESSUN REGIME IPOCALORICO

La prima regola che mi sono dato era che non ci sarebbe stata ALCUNA DIETA da seguire: stare a dieta non ha alcun senso e vi spiegherò perché. Una riduzione delle calorie comporta numerose conseguenze importanti. È vero che all'inizio si perde peso, ma quel peso è costituito da una combinazione di acqua, grasso e, purtroppo, muscolo - già, quella massa muscolare che tanto ci impegniamo a sviluppare e di cui abbiamo tanto bisogno.

I muscoli fanno parte di un insieme di sistemi fisiologici denominato anche "tessuto metabolicamente attivo", per indicare che utilizza energia. Cosa succede quando la massa muscolare diminuisce? Il metabolismo rallenta perché ora il corpo richiede una quantità giornaliera di calorie inferiore e questa è una pessima notizia, perché ciò rallenta anche il processo di perdita di peso. Notizia ancora peggiore, in circa tre settimane si raggiunge il livello di massima perdita di peso, a riprova che i regimi ipocalorici (diete) non funzionano.

Tutto questo è frustrante, poiché ovviamente non è possibile continuare a ridurre sempre di più la quantità di cibo per disfarsi del grasso corporeo. Il risultato è che a questo punto molte persone rinunciano e ricominciano a mangiare di più, portando il proprio corpo a reagire con una sorta di vendetta. È per questo motivo che inizialmente si perde peso grazie alle diete, salvo poi riacquistare i chili persi se non addirittura chili in più.

Analizziamo la situazione sotto un punto di vista completamente diverso utilizzando un esempio dal mondo reale. La maggior parte dei bodybuilder professionisti consuma più di 7.000 calorie al giorno e molti superano addirittura le 10.000 calorie. Ad esempio, Ronnie Colman, otto volte Mr. Olympia e primo sostenitore dei cerotti LifeWave, all'apice della sua carriera pesava quasi 150 chilogrammi e aveva solo il 7% di grasso corporeo! Nonostante l'elevatissima quantità di calorie assunte, Colman era in condizioni ottimali.

In modo analogo, i nuotatori agonisti consumano più di 5.000 calorie al giorno, ma il loro fisico è tra i migliori fra tutti gli atleti. Ricordo di aver letto uno studio scientifico sui nuotatori che si proponeva di comprendere come potessero mangiare così tanto e avere percentuali così basse di grasso corporeo. Venne riscontrato che la quantità di calorie bruciate nuotando per qualche ora al giorno era ben al di sotto delle calorie assunte, ma siccome l'acqua è più fredda rispetto alla temperatura corporea interna, il corpo ha bisogno di bruciare più calorie solo per mantenere un calore costante. Questa scoperta ha indotto lo scienziato che ha condotto lo studio ad avvolgersi in borse del ghiaccio per 20 minuti al giorno, nel tentativo di bruciare più calorie. Ma non preoccupatevi, non vi chiederemmo mai di fare altrettanto!

A questo punto potreste pensare che è sì vero che questi atleti mangiano molto, ma anche si allenano tanto, ed è così. Tuttavia, seguendo il metodo WinFit, la quantità di cibo assunto ha meno importanza in relazione al grasso corporeo. Ciò significa che non dovrete MAI STARE A DIETA o fare sacrifici inutili: vi sentirete sazi e soddisfatti e al tempo stesso perderete il grasso in eccesso. Di fatto, qualcuno otterrà risultati migliori mangiando di più.

E questo è stato il mio caso, ad esempio. Dato che non volevo che questo metodo fosse una dieta, ho preso la direzione opposta e ho iniziato a consumare 3.000 o 4.000 calorie al giorno, solo per vedere fino a che limite potevo spingermi. Ho scoperto che mangiare così tanto richiede un sacco di fatica. Non solo mi sentivo sempre sazio e soddisfatto, ma a volte mangiavo anche quando non ne sentivo una reale necessità.

REGOLA N. 2 NESSUN ALLENAMENTO ESTREMO

A me piace molto allenarmi, ma credo non sia sbagliato affermare che per molti non è così. E nonostante mi sia allenato per gran parte della vita (prediligo il sollevamento pesi), l'esercizio fisico non mi ha mai aiutato a ridurre il girovita.

Nel corso degli anni ho provato numerosi programmi di perdita di peso diversi, compresi quelli pubblicizzati in televisione, che comprendevano di tutto, dall'allenamento cardio estremo al fitwalking passando per tutto quello che c'è nel mezzo. Da ciascuno di essi avevo ottenuto risultati limitati e ancora più difficile era ottenere risultati duraturi. Il nocciolo del problema era sempre la quantità di tempo che ciascun programma richiedeva.

Come per la maggior parte di noi, la mia vita è piena d'impegni: sono l'amministratore delegato di un'azienda globale e il poco tempo libero che mi ritaglio di sera amo trascorrerlo leggendo, cucinando, guardando un film e facendo altre cose rilassanti. Non se ne parla neanche di tornare a casa la sera e allenarmi duramente per un'ora. A chi piace VERAMENTE fare un'ora di cardio al giorno su una cyclette?

E ciò ci conduce alla Regola n. 2: perdere grasso allenandosi meno possibile. Per rendere la sfida ancora più stimolante, ho deciso di limitare il mio allenamento a due soli giorni alla settimana e a 10 minuti per volta.

Ammetto che è stato psicologicamente difficile, perché volevo fare di più, ma sapevo che, affinché WinFit permettesse ad altri di ottenere buoni risultati, doveva essere un metodo che praticamente chiunque poteva seguire.

È probabile che qualcuno si chieda se sia veramente possibile perdere peso e rimettersi in forma con appena 10 minuti di allenamento due volte alla settimana. La risposta è assolutamente AFFERMATIVA e vi descriverò con precisione ciò che ho fatto io. Durante le prime quattro settimane ho perso quasi quattro chilogrammi di grasso corporeo e dopo circa sette settimane avevo sviluppato più di cinque chilogrammi di massa muscolare in più. Se non volete ottenere una crescita muscolare, non preoccupatevi: svilupperete la massa muscolare solo se lo desiderate e vi insegnerò esattamente come fare in base alle vostre esigenze.

In effetti, perdere grasso corporeo e migliorare il tono muscolare è una questione di fisica e la nota formula che definisce la forza pari alla massa per l'accelerazione può contribuire a darne una spiegazione. Ad esempio, il sollevamento pesi può includere le distensioni su panca, esercizio in cui il bilanciere applica una pressione (peso) sui muscoli. Quando si sposta il bilanciere avanti e indietro a una determinata velocità e la pressione applicata sui muscoli è sufficientemente elevata, i muscoli verranno stimolati a svilupparsi. I fattori di crescita come IGF-1 e l'acido lattico (il bruciore) si accumuleranno nei muscoli e nei giorni successivi si svilupperà una nuova massa muscolare, più tonica e più voluminosa.

È possibile applicare questa formula in vari modi per migliorare il tono muscolare. Ad esempio, volevo vedere se ero in grado di arrivare a 100 flessioni al giorno a 52 anni: non solo ci sono riuscito, ma ho raggiunto il mio obiettivo in sole quattro settimane! La tecnologia WinFit dunque non solo consente di perdere il grasso corporeo in eccesso, ma è anche in grado di rinforzare e tonificare la massa muscolare.

REGOLA N. 3 DEVE FUNZIONARE!

Mi sono occupato di ricerca e sviluppo praticamente per tutta la vita e fin dagli esordi di LifeWave ho deciso che una solida ricerca clinica (per suffragare l'efficacia dei nostri prodotti) sarebbe stata uno dei pilastri fondanti dell'azienda. Dopo tutto, dovevamo introdurre sul mercato un prodotto basato su una tecnologia che il mondo non aveva mai visto.

Fino a oggi LifeWave ha condotto più di 70 studi clinici e test di laboratorio sui suoi prodotti e i dati raccolti in tali studi ci consentono di conoscere esattamente come funzionano i nostri prodotti, quali risultati possiamo promettere e, soprattutto, in che modo le persone possono utilizzare i prodotti LifeWave per migliorare la salute e la qualità della vita. Basato su questa filosofia, WinFit non solo doveva avere fondamenti scientifici, ma avrebbe anche dovuto essere una soluzione valida per perdere grasso.

Analizziamo la situazione da un altro punto di vista. Quante volte avete provato prodotti per la perdita di peso, salvo scoprire che semplicemente non sono all'altezza di tutto il gran parlare che se ne fa? Quante volte avete provato il più recente estratto di qualche erba amazzonica? E che dire di anoressizzanti, diete da 500 calorie al giorno, programmi disintossicanti, cinture dimagranti, attrezzi per l'allenamento e programmi di allenamento estremo? E forse avete già tentato anche soluzioni più drastiche, come la liposuzione. Alla fine, tuttavia, nessuna di queste strade vi ha portato a risultati duraturi.

Per eliminare definitivamente il grasso corporeo in eccesso, è necessario andare alla radice del problema. Pensate a quando eravamo ragazzi e non ci preoccupavamo mai di cosa o quanto mangiavamo, eppure la maggior parte di noi rimaneva snella e in salute. Quando ero al liceo e la stagione del wrestling era in pausa, passavo i pomeriggi davanti alla TV trangugiando gelato al caffè come se non ci fosse un domani. A 15 anni pesavo meno di 55 chili, nonostante bevessi un litro di latte al giorno oltre a fare un pasto completo a colazione, pranzo e cena!

Se potessimo ricreare le condizioni ormonali e metaboliche dell'età dello sviluppo e degli anni giovanili, potremmo eliminare definitivamente il grasso corporeo in eccesso e ottenere un corpo snello e forte. Ma è possibile?

Bella domanda! Scopriremo la risposta insieme.



CAPITOLO 3

Come e quanto un cerotto per fototerapia contribuisce al risultato finale

Finora ho spiegato perché i metodi che avete provato in passato non funzionano e spero che abbiate compreso meglio alcuni dei motivi di tale inefficacia. Ad esempio, ammettiamo di far parte di quell'1% circa della popolazione che ha l'autodisciplina richiesta per allenarsi ogni giorno e seguire un regime alimentare sano su base quotidiana. Ma non mi riferisco a un allenamento o a un regime alimentare qualsiasi: sto parlando di ottenere una forma fisica da supereroe in stile Hugh Jackman.

Parlando di supereroi, devo ammettere che sono un GRANDE sostenitore di questo genere. Mi appassionai all'età di 7 anni, quando mio padre mi regalò un fumetto di Iron Man durante una vacanza estiva, un viaggio on the road dal New Jersey alla California. E da quando i film di supereroi sono diventati un fenomeno circa 15 anni fa, a iniziare dalla saga di X-Men di Bryan Singer, non ne ho perso uno.

Hugh Jackman è un attore che si è aggiudicato il premio Tony (è un cantante con una voce straordinaria), ma la maggior parte delle persone lo conosce per il leggendario personaggio interpretato in X-men, il ringhioso Wolverine. L'aspetto che più colpisce è la trasformazione fisica a cui Jackman si è sottoposto per dare vita a questo personaggio. Nonostante si dica che un tempo si prendesse gioco di chi sollevava pesi in palestra, il suo impegno nei confronti dell'allenamento con i pesi ha trasformato il suo fisico in un marchio iconico. Ma a quale prezzo?

Per ottenere una forma fisica come quella di Hugh Jackman, è necessario essere in palestra già alle 4:30 del mattino e allenarsi con i pesi per 90 minuti. Quindi è necessario sottoporsi a una seconda sessione di allenamento, un'ora di cardio o di nuovo pesi, durante le riprese cinematografiche. Poi bisogna prendere in considerazione il programma di alimentazione: la dieta di Jackman consiste essenzialmente di pollo alla griglia, senza pelle e senza condimento, con una piccola quantità di carboidrati complessi come i broccoli.

E per ottenere quell'aspetto "scolpito" si deve bere 7,5 litri di acqua al giorno, quindi non assumerne altra finché il corpo non l'ha eliminata fino all'ultima goccia, 24 ore prima di girare una scena. Immediatamente dopo le riprese sarà ovviamente necessario reidratarsi con rapidità.

Tutto ciò conferma che quello che si vede davanti alle telecamere non è la vita reale e non solo perché è un film di supereroi. I risultati sono reali, ma durano solo 24 ore. E, cosa più importante, le ore di allenamento e la disciplina richieste per raggiungere lo status "Hugh Jackman" sono semplicemente fuori dalla portata di gran parte delle persone, dunque perché aspirare a un tale obiettivo?

Siamo realistici. I modelli che si vedono nelle pubblicità di prodotti per il fitness, potete esserne certi, non hanno ottenuto quella condizione fisica solo grazie ai prodotti che promuovono. La "tartaruga" richiede molto lavoro e impegno e ciò è esattamente quello che i modelli hanno fatto.

E le persone comuni come me e te? Noi desideriamo essere sani e in forma, ma la mancanza di tempo e i numerosi ostacoli che la vita ci pone davanti spesso ci impediscono di raggiungere tali obiettivi. Cosa possiamo fare?

Questo è l'esatto dilemma che mi sono posto quando ho iniziato a sviluppare WinFit. In effetti non mi sono chiesto in che modo una persona comune e nella media potesse raggiungere la forma fisica di Hugh Jackman, ma in che modo tale persona potesse perdere grasso, migliorare il tono muscolare e aumentare la propria forza con il minor impiego di tempo e impegno possibile.

Tutto ha inizio con la tecnologia di fototerapia brevettata di LifeWave, un approccio rivoluzionario per migliorare la salute per mezzo della luce che ho inventato nel 2002. Se ci si pensa, utilizzare il potere curativo della luce è una grande idea. Ad esempio, il sole permette al corpo di sintetizzare la vitamina D, oltre a regalarci l'abbronzatura (la melanina è un antiossidante), mentre l'assenza di luce alza i livelli di melatonina e ci permette di dormire profondamente. Un noto fisico tedesco, Fritz Popp, ha persino dimostrato che le nostre cellule emettono degli impulsi di luce coerente, utilizzati per le comunicazioni in tutto il corpo. I nostri corpi, dunque, sono delle vere e proprie super autostrade dell'informazione che utilizzano la luce per distribuire queste informazioni cruciali quando e dove sono necessarie.

Potrebbe essere sorprendente sapere che la scienza formale della fototerapia risale a circa 100 anni fa e ancora di più scoprire che la luce viene utilizzata per curare le malattie da migliaia di anni.

Ben duemila anni fa gli antichi greci avevano un centro per lo studio degli effetti della luce di diversi colori sulla salute umana ed è quasi certo che anche gli egizi e gli indiani nell'antichità conoscessero la terapia della luce. Quindi il concetto di sfruttare la luce per guarire il corpo è molto antico e tecniche quali la fototerapia utilizzate ai giorni nostri sono scientificamente ben comprese.

Io ho semplicemente reso la fototerapia più pratica: dopo tutto, nessuno vuole portarsi in giro una lampada per tutto il giorno! I cerotti LifeWave contengono materiali organici che, una volta attivati dal calore corporeo, riflettono specifiche lunghezze d'onda della luce in grado di stimolare i nervi e i punti di agopuntura sulla superficie della pelle, con il risultato di migliorare la salute in modo clamoroso.

Per ridurre il dolore, ad esempio, è possibile prendere un antidolorifico, con possibili effetti collaterali, e aspettare circa 20 minuti affinché agisca sul dolore. Oppure è sufficiente applicare i nostri cerotti IceWave intorno alla zona dolorante e ottenere sollievo in pochi minuti. In questo modo il dolore non viene soffocato, ma eliminato senza effetti collaterali.

Per una pelle dall'aspetto più giovane e fresco, anziché ricorrere alla chirurgia plastica o al botulino, è possibile utilizzare Alavida Regenerating Trio, che include un cerotto per fototerapia che contribuisce a creare un ambiente favorevole alla rigenerazione di una pelle giovane e luminosa dall'interno.

Non sarebbe fantastico se potessimo perdere anche grasso corporeo con un cerotto? Pensate ai vantaggi! Basta applicare il cerotto sul corpo ogni mattina per ottenere via via un corpo più snello e più sano, che appare (e si sente) più giovane. Questo è ciò che ho scoperto dopo anni di ricerche e ora è possibile.

Mi spiego meglio. Il problema non è tanto il grasso corporeo, quanto il metabolismo, che causa un accumulo di grasso corporeo. Il metabolismo può rovinarsi assumendo troppi zuccheri, bevendo troppi caffè, non facendo esercizio fisico, non dormendo abbastanza, accumulando troppo stress o per svariati altri motivi. Qualunque sia il vostro caso, il grasso corporeo è il risultato di un metabolismo che funziona male.

Esistono terapie molto efficaci per curare il corpo, ma dovremmo sempre cercare di migliorare più possibile ogni singolo aspetto della nostra vita. Per questo motivo sono un sostenitore dell'approccio olistico. Non promuoverei mai una "panacea", ma posso affermare CON CERTEZZA che il cerotto WinFit è uno strumento straordinario per risolvere definitivamente il problema dell'accumulo di grasso nel corpo, nelle circostanze adeguate.

Pensandoci bene, perdere grasso corporeo non è poi così complicato e, come per ogni soluzione a un problema apparentemente difficile, tutto sembra fin troppo facile una volta che si sa come fare. Come lo spettacolo di un prestigiatore: a vederlo sembra che non possa avere una spiegazione logica ma una volta che si conosce il trucco, tutto diventa ovvio.

Lo stesso è vero per la perdita grasso e il miglioramento del tono muscolare. Se si desidera sviluppare nuova massa muscolare, è sufficiente correggere il metabolismo e il modo più facile ed efficace è indurre il corpo a ridurre il grasso. È esattamente questo l'obiettivo per il quale è stato sviluppato il cerotto WinFit.

Se invece non siete interessati a sviluppare la massa muscolare, non preoccupatevi. È un obiettivo che si consegue solo se lo si persegue: la crescita muscolare dipende direttamente dalla quantità di proteine che si assume. Se la quantità è modesta, svilupperete un corpo snello e robusto; se ne mangiate tante (e intendo proprio tante), svilupperete una massa muscolare notevole in tempi molto brevi.

Una volta sviluppati, questi nuovi muscoli richiederanno più proteine e più energia: congratulazioni, siete riusciti ad accelerare naturalmente il vostro metabolismo! Aumentando correttamente il metabolismo, non è più necessario ridurre l'apporto calorico per perdere grasso. Al contrario, si perde grasso perché il corpo a bisogno di calorie per sviluppare e mantenere la massa muscolare.

Posso farvi un rapido esempio tratto dal primo studio pilota condotto nella sede di LifeWave. A circa due settimane dall'inizio dello studio, due partecipanti (un uomo e una donna) mi riferirono che stavano ottenendo ottimi risultati grazie al cerotto WinFit ma che erano sempre affamati. Dopo aver saputo quanto mangiavano, gli ho risposto che semplicemente era troppo poco. Lo ribadisco: ci è stato insegnato a pensare che non è possibile perdere peso senza ridurre l'apporto calorico. La soluzione che ho proposto io? AUMENTARE l'apporto giornaliero di proteine, di cui il loro corpo aveva grande bisogno per sviluppare nuova massa muscolare.

Come ho già detto, molti otterranno risultati addirittura migliori mangiando di più. Se l'organismo non riceve tutte le proteine di cui ha bisogno per sviluppare un corpo nuovo e in forma, subentra la fame. Se invece vi mangiate una bistecca di manzo, o pollo o salmone alla griglia, vi sentirete sazi e soddisfatti e allo stesso tempo darete al corpo il nutrimento di cui ha bisogno per diventare più sano e più robusto.



- Colostrum is a source
- Vitamin B6 contributes
- Vitamin B6 contributes to

 theta one™



 the

CAPITOLO 4

Theta One e Theta Activate

Parliamo ora di ormoni della crescita. È probabile che 10 o 15 anni fa molti di voi non sapessero neanche cosa fosse l'ormone della crescita (HGH), ma grazie alle nuove scoperte scientifiche e all'intraprendenza di varie aziende, è diventato parte della cultura di massa e molte persone lo richiedono. L'HGH viene spesso sbandierato come "fonte della giovinezza" e, sebbene non sia del tutto vero, i suoi benefici sono innegabili.

Prima di addentrarci in questo discorso, vorrei parlarvi di Durk Pearson e Sandy Shaw, due dei miei primi eroi dell'antinviechiamento. Ricordo che avevo circa 15 anni e stavo guardando il programma di Merv Griffin (un talk show molto popolare all'epoca): entrò in studio uno scienziato con un look da figlio dei fiori, Durk Pearson, che iniziò a parlare di alcune idee molto radicali, per non dire stravaganti, sul prolungamento della vita umana. Rimasi profondamente colpito e devo ammettere che fu un momento di svolta nella mia vita. Acquistai immediatamente "Life Extension", il loro libro in cui si parla anche di HGH, e lessi le 500 pagine tutte d'un fiato. Oggi ringrazio di cuore Durk e Sandy!

Negli anni '70 per aumentare i livelli di HGH in modo "naturale" si ricorreva a mega dosaggi (superiori a 10 grammi) degli amminoacidi L-arginina e/o ornitina. Questo metodo tuttavia provocava nella quasi totalità dei casi disturbi di stomaco, diarrea, nausea e crampi (credetemi, parlo per esperienza). Diciamo pure che questa pratica richiede un notevole impegno quotidiano.

Facciamo un balzo in avanti nel tempo: nel 2013 LifeWave aveva appena lanciato una tecnologia nutrizionale rivoluzionaria chiamata Theta Nutrition. All'epoca stavo facendo esperimenti con il colostro (primo latte materno), il primo nutrimento che gli esseri umani assumono. Dio e la natura hanno creato il colostro come superalimento per mettere in moto il sistema immunitario con fattori immunizzanti e sostenere la crescita con fattori di crescita. Per migliaia di anni gli esseri umani hanno consumato il colostro anche in età più matura, constatandone gli effetti benefici sulla salute, sulla forza e sul vigore, nonché in alcuni casi per la cura di malattie.

Volevo creare un prodotto basato su questo superalimento, ma come migliorare qualcosa che sembrava già perfetto? E in che modo doveva agire?

Per rispondere a queste domande, ci siamo posti una domanda semplice ma fondamentale: se le persone potessero utilizzare un solo prodotto per migliorare la propria salute, quale vorrebbero che fosse? Abbiamo immaginato di fare questa domanda a persone dai 40 anni in su, che stavano iniziando a sentire gli effetti del tempo e si chiedevano cosa fare per sentirsi di nuovo giovani.

Sulla base di questo quesito, ho iniziato a lavorare con il direttore dell'area medico-scientifica, il dottor Steve Haltiwanger, per sviluppare quell'unico prodotto che questo tipo di persona avrebbe scelto. Durante i 12 anni di lavoro nell'azienda, Dottor Steve, come viene chiamato, è stato una vera benedizione per LifeWave. Onestamente, non so se al mondo esista qualcun altro in grado di raggiungere i suoi stessi risultati.

In breve, Dottor Steve e io iniziammo a studiare l'HGH e ci accorgemmo che il colostro già contiene l'IGF-1, il fattore della crescita i cui livelli vengono aumentati dall'HGH per sviluppare la massa muscolare e per riparare tessuti danneggiati. Tuttavia, se il nostro obiettivo era aumentare i livelli di HGH, perché non utilizzare il metodo comprovato da Durk Pearson negli anni '70 e servirsi dell'L-arginina? Dopo tutto, squadra che vince non si cambia, non è vero? Ma l'uso di forti dosi di L-arginina era un problema reale e doveva esistere una soluzione alternativa, migliore. Fortunatamente ce l'avevamo già.

Lo sviluppo di Theta Nutrition con il sistema di rilascio Theta Activate offriva una soluzione ad aspetti che in precedenza sembravano impossibili da risolvere. Nello specifico, Theta Activate utilizza una forma esclusiva di silice che consente l'ingresso nelle cellule di più principi attivi rispetto ad altri integratori, nonché una rapida metabolizzazione di tali ingredienti.

Come abbiamo dimostrato, l'L-arginina è un precursore dell'ormone della crescita, che viene prodotto dall'ipofisi nel cervello, e abbiamo aggiunto alla nostra formula due forme molto specifiche di L-arginina (per WinFit, una dose di 7 grammi), che in quantità corretta (da 5 a 10 grammi) si sono dimostrate in grado di aumentare i livelli di ormone della crescita.⁴ Con il nostro sistema, quindi, questa quantità relativamente bassa di L-arginina non solo è in grado di aumentare i livelli di ormone della crescita, ma agisce senza gli effetti collaterali indesiderati di un dosaggio maggiore (disturbi allo stomaco).

L'aumento dei livelli di ormone della crescita consente di migliorare il tono muscolare, ridurre il grasso corporeo e aumentare il vigore fisico. Inoltre, fornendo al corpo quella quantità di L-arginina, aumentano anche i livelli di monossido di azoto, che a sua volta aumenta il flusso sanguigno con conseguenti numerosi effetti benefici per la salute.

Abbiamo quindi completato la formula di Theta One (il nome che abbiamo dato a questo prodotto) con una dose giornaliera di potassio (carente nel 90% delle persone), Nutriose (un prebiotico che fornisce un'ottima fonte di fibra solubile) ed estratto di bacche di goji (una potente fonte di antiossidanti). Il risultato finale è un prodotto la cui efficacia è evidente fin dal primo utilizzo!

Grazie a questa deliziosa bevanda quotidiana (al gusto di succo di arancia), ricca di nutrienti, è possibile constatare un aumento dei livelli di ormone della crescita, dei livelli di monossido di azoto e di energia, nonché un miglioramento delle funzioni immunitarie e un benessere generale. Non c'è da meravigliarsi se abbiamo deciso di includere Theta One nel sistema WinFit!

(4) The Journal of Strength & Conditioning, bodybuilders: i risultati di uno studio di tre settimane hanno dimostrato un aumento dei livelli di ormone della crescita dopo l'assunzione di un integratore di L-arginina.



CAPITOLO 5

Cerotto Y-Age Carnosine

Ho sviluppato il primo cerotto Y-Age Carnosine nel 2006 come prodotto anti-tensione in grado di migliorare la funzione degli organi. Uno studio clinico della durata di 30 giorni condotto dalla dottoressa Sherry Balke-Greenberg ha dimostrato che il cerotto effettivamente migliorava le proprietà bioelettriche degli organi. E non solo: in uno studio successivo, condotto dalla dottoressa Lisa Tully, abbiamo scoperto che aveva anche altri effetti benefici significativi. I partecipanti allo studio hanno constatato uno straordinario miglioramento delle proprie prestazioni atletiche dal punto di vista della flessibilità, della forza e della resistenza – quest'ultima ha fatto registrare un impressionante aumento del 125%!

Non solo il cerotto migliora le funzioni degli organi, aspetto essenziale per una buona salute, ma è in grado di aiutare il corpo a raggiungere prestazioni ottimali. Il miglioramento delle prestazioni atletiche, che consente di eseguire al meglio la fase di allenamento prevista dal programma WinFit, permette di ottenere un aumento naturale della massa muscolare, che contribuisce a sua volta a migliorare il metabolismo. Tutto ciò si integra alla perfezione con gli altri componenti del sistema WinFit, offrendo una serie di benefici sinergici: riduzione del grasso corporeo, riduzione dei centimetri, miglioramento del tono muscolare e del benessere nel suo complesso, nonché, forse il più importante degli effetti, incremento dell'energia generale.

È la quadratura del cerchio.



CAPITOLO 6

Programma di allenamento WinFit

Come sono riuscito a perdere quasi quattro chili di grasso durante il primo mese e a sviluppare più di cinque chili di muscoli nel secondo mese allenandomi solo due giorni alla settimana per dieci minuti.

Ho iniziato a sollevare pesi quando avevo 12 anni e mi è sempre piaciuto molto. Ma i continui viaggi, un'agenda di impegni frenetica, la mia passione per la ricerca e gli impegni personali hanno reso difficile dedicarmi a un programma di allenamento. Mi sembrava che allenarmi per meno di 30-45 minuti era uno sforzo inutile.

Quando lavoravo su WinFit, sapevo che l'esercizio fisico era necessario per stimolare il corpo a sviluppare nuova massa muscolare, ma come era possibile integrare l'allenamento in modo la maggior parte delle persone fosse motivata a seguire il programma fedelmente? La soluzione è stata la "dose minima efficace".

Quando dico maggior parte delle persone, NON mi riferisco di certo a coloro che amano andare in palestra e allenarsi per un'ora, bensì alle persone a cui NON PIACE fare esercizio fisico, o che vogliono dedicarvi il minor tempo possibile.

Se dicessi che sono necessari 60 minuti di allenamento giornaliero per ottenere risultati con il sistema WinFit (come i diffusi programmi per prepararsi alla "prova costume"), è probabile che lo trovereste troppo impegnativo. Anche se dicessi che ci vogliono 30 minuti di esercizio giornaliero, probabilmente avreste difficoltà a trovare il tempo dedicare all'allenamento. Ma se vi dicessi che bastano 10 minuti al giorno? Chiunque riesce a ritagliarsi 10 minuti di tempo!

In effetti, è possibile fare TUTTI gli esercizi di cui avete bisogno in un solo, misero minuto di allenamento quotidiano (non vi prendo in giro, lo dice la ricerca clinica) grazie all'allenamento HIIT (High-intensity Interval Training), all'allenamento Tabata e agli esercizi isometrici. Questi metodi di allenamento ad alta efficienza permettono di sviluppare forza e una buona forma fisica nel minor tempo possibile e sono basati su due fattori decisivi: **INTENSITÀ** e **TEMPISTICA**.

NOTA: se i chili da perdere sono più di 18, si consiglia di NON iniziare il programma di allenamento per le prime due o tre settimane, poiché l'impatto sul metabolismo sarebbe eccessivo. È preferibile fare esercizio con una semplice camminata ogni giorno. Il metodo migliore è iniziare la giornata con una camminata di almeno 10 minuti e non più di 30; per ottenere risultati in tempi più rapidi, aggiungere una camminata dai 10 ai 30 minuti anche la sera. Dieci minuti di camminata! È tutto ciò che è richiesto per iniziare il programma WinFit. Se desiderate perdere solo dai 4 ai 9 chili, o se siete già in forma ma volete ottenere risultati migliori, godetevi gli effetti che avrà su di voi WinFit.



CAPITOLO 7

Allenamento HIIT e allenamento Tabata

Iniziamo prendendo come esempio le flessioni, i famigerati piegamenti sulle braccia. Con questo metodo, sarà sufficiente fare flessioni solo per un periodo di tempo molto breve. Come funziona? Eseguire piegamenti sulle braccia per 10 secondi, riposare per 20 secondi e quindi ripetere il ciclo per un totale di quattro minuti. Tutto qua! Sembra troppo bello per essere vero, ma funziona proprio così. Un recente studio condotto alla McMaster University di Hamilton, in Ontario, ha dimostrato che correre a scatti ripetuti per 20 secondi, riposare per un minuto e quindi ripetere il ciclo altre due volte (un minuto di allenamento) fornisce la stessa attività cardio e permette di perdere la stessa quantità di grasso di una camminata di 45 MINUTI. Questo è quello che definiamo un metodo efficiente!

A tutt'oggi questo studio è il confronto scientificamente più rigoroso tra allenamenti super-brevi e standard e i suoi risultati sull'efficacia di questo metodo sono eloquenti. Inoltre, il ciclo di allenamento-riposo favorisce un notevole rilascio di ormoni della crescita, che offrono la massima efficienza per allenare il proprio corpo.⁵

(5) Uno studio pubblicato nel 2003 sulla rivista Sports Medicine ha rivelato che "un'intensità di allenamento superiore alla soglia aerobica protratta per un minimo di 10 minuti sembra produrre il massimo stimolo per la secrezione dell'ormone della crescita".



CAPITOLO 8

Allenamento isometrico

Ricordate le lezioni di fisica al liceo, quando ci veniva insegnata la famosa formula di Isaac Newton sulla forza uguale alla massa di un oggetto moltiplicata per la sua accelerazione ($F = ma$)? Modificherò leggermente l'equazione per mostrare che la forza è pari alla massa moltiplicata per la velocità alla quale la massa si sposta. Aggiungendo a questa equazione il tempo, potremo definire la forza in termini di quantità di tempo in cui una massa si sposta a una data velocità. Applichiamo ora applicheremo questa formula all'allenamento. Con il sollevamento pesi, la forza applicata ai muscoli corrisponde al peso che si sta sollevando moltiplicato per la distanza percorsa dalla peso, il tutto moltiplicato per la durata (tempo) dell'esercizio.

Se si aumenta l'intensità dell'esercizio (la massa applicata, ossia la pressione o il peso), potremo ridurre la velocità e il tempo. In un esercizio isometrico, NON vi è un movimento effettivo e l'effetto desiderato è ottenuto semplicemente applicando una pressione al muscolo per un determinato periodo di tempo (mantenendo una posizione). Maggiore è la pressione (peso) applicata e minore sarà il tempo per cui è necessario mantenere tale posizione.

Qual è la durata ideale? Utilizzando fasce elastiche, in grado di applicare una notevole pressione su un muscolo (più di 45 kg), ciascun esercizio dura solo dai 7 ai 10 SECONDI! Ciò significa che in meno di 10 minuti si può completare un allenamento che coinvolge tutto il corpo. E anzi, se eseguiti correttamente, questi esercizi possono essere ripetuti non più di due volte a settimana.

In breve, il programma di allenamento BASE di WinFit prevede solo due sessioni di 10 minuti alla settimana: con un giorno di allenamento HIIT/Tabata e un giorno di esercizi isometrici si ottiene un programma completo che produrrà risultati significativi.

Dopo avere provato in prima persona i fantastici e rivoluzionari benefici di WinFit, molti di voi vorranno intensificare il programma. Per ottimizzare i risultati, potrete raddoppiare le sessioni di allenamento (due giorni di allenamento HIIT/Tabata e due giorni di esercizi isometrici alla settimana). Ricordate che non è necessario, ma è un'opzione consigliata se si vogliono ottenere maggiori risultati.



CAPITOLO 9

Perché utilizzare questo sistema e perché funziona

Fermiamoci un momento per ricordare cosa cercavate quando avete cominciato a leggere questo testo:

- Riduzione del grasso corporeo
- Riduzione dei centimetri
- Un corpo più sodo, tonico e forte
- Livelli di energia maggiori
- NESSUN regime ipocalorico
- NESSUNA limitazione agli alimenti sani
- NESSUNA pillola dimagrante o “bruciagrassi”
- NESSUN allenamento estremo
- Due sessioni di allenamento di 10 minuti due volte alla settimana

Ho una figlia di 19 anni e un figlio di 18 ed entrambi sono estremamente attivi e in forma: mia figlia pratica cross fit (esiste qualcosa di più estremo?) e mio figlio gioca in due squadre di calcio.

Io non sono uno di quei padri che stanno seduti sulle gradinate a guardare i figli che si divertono. A me piace essere lì accanto a loro, che si tratti di fare un'escursione in montagna, correre a una Color Run, sollevare pesi o nuotare: voglio fare le stesse cose che fanno i miei figli, non sentir raccontare quanto si siano divertiti.

Ho anche un altro obiettivo, molto pratico: voglio vivere il più a lungo possibile per veder crescere i miei figli, esserci sempre per loro, conoscere i miei nipoti e vivere una vita meravigliosa impegnandomi ad aiutare gli altri. Niente di questo sarebbe possibile se fossi sovrappeso e fuori forma. Un recente studio condotto dal National Cancer Institute (parte del National Institutes of Health) ha dimostrato che l'obesità può ridurre la durata della vita di ben 14 anni! Anche se pensate di non aver bisogno di essere al massimo della forma, il vostro istinto di sopravvivenza non si è ancora attivato? Se invece siete obesi, non siete motivati dal fatto che perdendo il grasso in eccesso potreste vivere una vita più intensa?

Essere in sovrappeso comporta un altro problema: quando si accumula grasso corporeo in eccesso, in particolare attorno alla vita, il corpo produce alcune sostanze chimiche infiammatorie molto pericolose per la salute. Non c'è da meravigliarsi se le persone con troppo grasso corporeo hanno un rischio molto più elevato di contrarre diabete, malattie cardiache e cancro.

Se siete motivati a perdere il grasso in eccesso, sapete già che seguire una dieta, impegnarsi in allenamenti estremi o prendere pillole dimagranti non è una soluzione: se così fosse, il 69% della popolazione statunitense non sarebbe in sovrappeso.

Fortunatamente la soluzione giusta c'è, ed è WinFit. Finalmente una soluzione che NON è una dieta, NON prevede un regime ipocalorico, NON richiede un allenamento estremo, NON comprende pillole dimagranti. Solo solide basi scientifiche che vi permetteranno di ottenere il corpo che desiderate.

Pensateci. WinFit non impone restrizioni su quanto mangiare e non richiede allenamenti folli (è sufficiente camminare 10 minuti al giorno per iniziare). Utilizzare i prodotti LifeWave è semplice e altri prima di voi hanno ottenuto grandi risultati grazie a questo programma semplicissimo ma super efficace. Pensate a che cosa potreste ottenere in 30 giorni!

**Iniziate il programma WinFit oggi stesso.
Sarà la miglior decisione della vostra vita.**

*win***Fit**™

BODY SHAPING SYSTEM

LIFEWAVE®

Per ulteriori informazioni su LifeWave® contattare:

LifeWave, Inc. | 9775 Businesspark Ave., San Diego, CA 92131, USA
Tel./fax: +1 858-459-9876 | customerservice@lifewave.com | www.lifewave.com

LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel.: +353 91 874 600 | Fax: +353 91 874 655 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

SEGUITECI SU: WWW.LIFEWAVE.COM

