vitality
centri wellness e piscine

COME SUPERARE
LA PAURA DI ANDARE IN PALESTRA, SCEGLIERE QUELLA IDEALE PER TE, E TROVARE LA MOTIVAZIONE GIUSTA IN SOLI 8 MINUTI...

...e iniziare finalmente ad avere il fisico dei tuoi sogni.

"ABBI BUONA CURA DEL TUO CORPO,
È L'UNICO POSTO IN CUI DEVI VIVERE"

[JIM ROHN]

Con questo Guida vogliamo aiutarti a trovare la motivazione giusta per iniziare un percorso di cambiamento e cercare di rispondere a tutti i possibili dubbi e perplessità che normalmente hanno le persone prima di decidere di iscriversi in palestra ed aiutarti così a scegliere la soluzione migliore per te!

Cominciamo!

Tutti noi siamo consapevoli che per ottenere un fisico bello e desiderabile e vivere in salute, è necessario seguire una corretta alimentazione, un sano stile di vita e svolgere un regolare allenamento.
Eppure, nonostante tutti conosciamo la ricetta vincente, la maggior parte di noi si accontenta o si rassegna a vivere in un corpo che non ci piace, di cui ci sentiamo a disagio con gli altri e che ci fa sentire più vecchi degli anni che abbiamo.

COME MAI?

Pensa quante volte ti sei detto: “Dalla prossima settimana mi metto a dieta” “A settembre mi iscrivo in palestra” “Quando cominciano le belle giornate rispolvero la bici...” “Finite le feste comincerò una corretta alimentazione”

TANTI BUONI PROPOSITI CHE QUASI MAI DIVENTANO FATTI CONCRETI. PERCHÈ?

Perché è nell’indole umana tendere a rimandare le cose, anche se sappiamo che ci faranno stare bene ed essere più felici, fieri e orgogliosi.
Preferiamo rimanere nella nostra zona di comfort, accontentandoci di un corpo che non ci soddisfa e ci fa star male con noi stessi e con gli altri pur di **RISPARMIARE ENERGIE.**
Ogni tipo di variazione nelle nostre abitudini infatti è fastidiosa e prevede sacrifici, rinunce, sforzi che siamo disposti a fare solo se abbiamo dentro una forte **MOTIVAZIONE** giusto?

Ma come puoi trovare la tua personale motivazione per trasformare le tue buone intenzioni in azioni concrete?

FAI UN PICCOLO TEST E SCOPRI SE….

SEI MOTIVATO/A ABBASTANZA?

Comincia a riflettere sul perché vorresti iniziare a fare palestra, quale beneficio vorresti ottenere e soprattutto come ti sentiresti una volta raggiunti i risultati che desideri.
C'è qualcosa che non ti piace del tuo aspetto estetico e vorresti migliorarla? Cosa nello specifico?

Ti senti a disagio con il tuo corpo in alcune situazioni e vorresti finalmente sentirti più sicuro/a di te?
Desideri un corpo di cui andare fiero/a, stupire il tuo partner e amici o semplicemente piacerti di più e farlo per te stesso/a?
C'è qualcosa del tuo stato di salute che ti fa sentire con più anni di quelli che hai?

Il passo successivo è fissarti degli obiettivi. Ma se vuoi che si realizzino nella realtà, i tuoi obiettivi devono essere S.M.A.R.T.!

S. Specifici

Non commettere l'errore di porti degli obiettivi troppo vaghi, altrimenti non sarai in grado di concentrare i tuoi sforzi o sentirti veramente motivato a raggiungerlo.
Ad esempio: "Voglio iscrivermi in palestra per dimagrire" è un obiettivo NON specifico.
"Voglio iscrivermi in palestra, frequentare 2 volte a settimana un corso brucia grassi e perdere 5 chili" è un esempio di obiettivo Specifico.

M. Misurabile

Per poter verificare il raggiungimento dell'obiettivo o per automotivarsi in suo favore anche a lungo termine, l'obiettivo deve essere misurabile.
Esempio di obiettivo non misurabili:
"Voglio perdere peso"

Esempio di obiettivo misurabile:

"Voglio perdere 10 chili cominciando domani la dieta e allenandomi 2 volte a settimana"

A. Achievable – Realizzabile

Il tuo obiettivo deve essere realistico e raggiungibile. Magari ambizioso, ma commisurato alle tue risorse e capacità.

In altre parole, dovrebbe espandere le tue abilità ma rimanere comunque possibile.
Esempi di obiettivi non realizzabili:

"Aumentare la mia massa muscolare di 5 kg in un mese"

"Perdere 5 chili in una settimana"

"Frequentare tutti i giorni la palestra per un anno"

Esempi di obiettivi realizzabili:
"Aumentare la mia massa muscolare di 5 kg in 5 mesi"

"Perdere 5 chili in una settimana"

"Frequentare 3 volte a settimana la palestra con continuità"

R. Rilevante

Questo passaggio consiste nell'assicurarti che il tuo obiettivo sia importante per te.

Prima di scegliere di dedicare tempo, risorse, denaro alla realizzazione di un obiettivo, è importante chiedersi se ne vale davvero la pena.

T. Temporale

Ogni obiettivo ha bisogno di una data, in modo da avere una scadenza su cui concentrarsi.
Questo criterio ti aiuta a impedire che le attività quotidiane abbiano la priorità sugli obiettivi a lungo termine.

Esempio di obiettivo non temporale:
"Voglio iscrivermi in palestra"

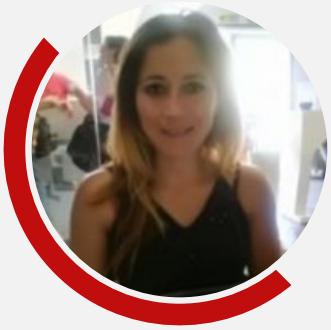
Esempio di obiettivo temporale:
"Lunedi prossimo mi iscriverò in palestra"

Adesso tocca a te. Fissa i tuoi obiettivi SMART e trova in te la motivazione giusta per iniziare il tuo percorso di cambiamento!

"POSSO ACCETTARE DI FALLIRE MA NON POSSO ACCETTARE DI NON TENTARE"
– MICHAEL JORDAN

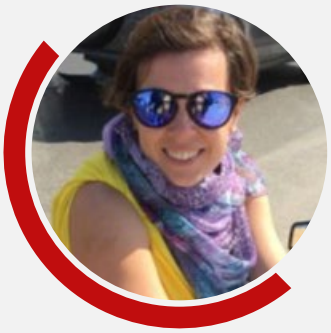
GIUSEPPE AGOSTA

“Avevo continui dolori alla schiena crampi e tremori alle mani. Non stavo proprio bene e non mi piacevo più quando mi guardavo allo specchio. Sentivo il bisogno di avere un corpo più tonico. Nonostante il dolore alla schiena avevo paura di peggiorare la situazione.
Così mi sono affidato a Vitality perchè ero sicuro che mi avessero aiutato.
E infatti **dopo soli 15 giorni** è sparito il mal di schiena!
Dopo 2 mesi ho cominciato a vedere anche i primi risultati estetici sul mio corpo.
Adesso mi sento più sicuro di me e riesco finalmente a giocare di nuovo con i miei figli e a riprenderli in braccio.Questo è il risultato che più mi rende felice.
Consiglio a tutti di fare attività fisica e di allenarsi in palestra per stare bene fisicamente e per piacersi di più.
Mi trovo troppo bene da Vitality e lo consiglierei a tutti per la professionalità e la garanzia dei risultati che ti danno, per l’accoglienza del personale e di tutta la struttura.”



CINDY APRILE

“Mi sentivo sempre triste e sfiduciata e avevo una bassissima autostima.
Ho cominciato perchè volevo rafforzare la mia autostima e perchè spinta dal medico che mi consigliava di rinforzare la muscolatura.
Prima di iniziare il percorso con Vitality avevo tanta paura di non raggiungere gli obiettivi e di non trovarmi bene, **ma dopo** i primi giorni di allenamento e il supporto degli istruttori e della mia consulente mi sono ricreduta immediatamente.
In soli due mesi ho aumentato il tono muscolare nelle cosce, spalle, braccia.
Ho acquisito sicurezza e determinazione e adesso ho un approccio completamente diverso con gli altri.
Ho già fatto un sacco di amicizie che senza la sicurezza che ho acquisito grazie ad un corpo più bello no avrei mai fatto.
Consiglio i percorsi di Vitality per la disponibilità di tutto lo staff, per gli orari flessibili e per l’attenzione nel creare rapporti.”



LUCIA MAGANUCO

“Prima di cominciare mi sentivo stanca, appesantita, impedita nei movimenti, avevo sempre mal di schiena, zero autostima, odiavo gli specchi…**non mi piacevo.** In una sola parola Depressa!!
Ho deciso di iniziare perchè era l’unica cosa che mi era rimasta da fare, dopo aver provato tante diete ed essere stata da diversi medici tipo fisioterapisti, osteopati, ecc.
Dovevo iniziare di nuovo a muovermi, a stare bene e piacermi di più.
Mi ha spinto ad iniziare il fatto di non piacermi.
Ho pensato: se non mi piaccio io, perchè dovrei piacere a mio marito?? E se prima o poi si stanca di me?? Voglio tornare quella che ero quando mi ha conosciuta.
All’inizio mi vergognavo. L’impatto con gli altri. **La paura di non essere capace e all’altezza.**
Poi ho capito che c’era tantissima gente “normale” come me e che allenarsi era un gioco da ragazzi.
Ho **scelto Vitality perchè** è una bella palestra. Sono tutti molto disponibili, consulenti, istruttori, ecc.. la pulizia della struttura.
Ho perso 16kg in 2anni, ho tonificato il mio corpo. Ho rinforzato il core e la schiena non mi fa male, anzi adesso riesco a fare anche attività pesanti e pensare che ho iniziato con la ginnastica dolce.
La **mia vita è cambiata in tutto.** Riesco a fare la mamma, la moglie, la casalinga, vado a lavorare e in palestra. Tutto nella massima serenità e positività. E adesso adoro guardarmi allo specchio. **Io sono cambiata.**
Consiglierei a tutti Vitality perchè può dare anche a te ciò che ha dato a me.”

SFATIAMO ALCUNI FALSI MITI SULLA PALESTRA

1) IN PALESTRA SONO TUTTI IN FORMA E MI SENTIRÒ SICURAMENTE A DISAGIO.

Falso!

La nostra palestra **NON** è frequentata da culturisti o fissati del fitness. Non troverai sfilate di modelli e modelle dai corpi scolpiti.

Non preoccuparti quindi, nessuno ti farà mai sentire a disagio o ti guarderà in malo modo.

Nel nostro centro si allena regolarmente tantissima **gente normale** che ha lo stesso tuo obiettivo: piacersi di più e stare in forma.
Ti stupirai di quante persone dal fisico "ordinario" condivideranno con te gli stessi esercizi o le stesse attività.

ISCRIVITI AL GRUPPO...

#SESEIVITALITYSIVEDE

CERCHI UN MODO SANO PER DIMAGRIRE E NON RIPRENDERE MAI PIÙ I CHILI PERSI?

SCARICA GRATUITAMENTE LA GUIDA

www.vitality.fitness/dimagrimento/

Ho paura di non essere costante e di buttare i soldi dell'abbonamento.

E' normale che sia così

SOPRATTUTTO SE È LA TUA PRIMA ESPERIENZA IN PALESTRA O IN PASSATO HAI FREQUENTATO SALTUARIAMENTE O PER BREVISSIMI PERIODI.

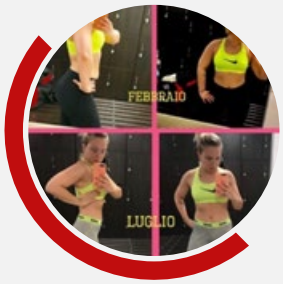
E siccome sappiamo bene che non è per niente facile tenere alta la motivazione, abbiamo studiato un sistema di cui andiamo fieri, che ti aiuterà e ti supporterà nei momenti in cui dovessi rallentare la frequenza in palestra.

Il tuo consulente di riferimento si occuperà di verificare periodicamente il tuo grado di soddisfazione e sarà sempre il tuo punto di riferimento per qualsiasi cosa.

Il tuo istruttore ogni mese verificherà i risultati ottenuti e ti aiuterà a scegliere le attività più efficaci e più motivanti per te.
Col tuo permesso, ci preoccuperemo di chiamarti qualora non dovessi frequentare per più di 15 giorni la palestra per aiutarti a ritrovare la motivazione.

Inoltre nelle palestre Vitality siamo sempre i primi ad introdurre costantemente tutte le novità del mondo del fitness che riguardano nuove attività o protocolli di allenamento per darti sempre la massima varietà nelle tue lezioni. Siamo gli unici ad offrirti la possibilità di frequentare **oltre 30 corsi e attività diverse tra palestra e piscina** con un unico abbonamento.

Non solo, **iscriverti nella nostra palestra ti permetterà** di partecipare a tutte le nostre feste ed eventi e di far parte della più grande comunità di appassionati di salute e benessere della tua città.



FEDERICA MAGGI

"Prima di iscrivermi in palestra al Vitality **mi sentivo una merda!"**
Ero continuamente insoddisfatta del mio fisico, non mi piacevo e non mi accettavo. In quel periodo continuavo a mangiare senza sosta pur essendo consapevole del fatto che avrei solo peggiorato la situazione.
A questo si è aggiunto un malessere psicologico dato dal fatto che stavo proprio male con il mio corpo.
Ho sempre avuto una passione smisurata per la moda e per i bei vestiti, ma mi accorgevo che compravo solo scarpe perché l'unica cosa che non ingrassava erano i piedi!
Da lì ho capito che dovevo provare a cambiare le cose.
Avevo paura di mollare alle prime difficoltà, di non avere la giusta costanza con l'allenamento, di non raggiungere gli obiettivi e, di conseguenza, avevo paura di non vedere alcun risultato.

In passato avevo frequentato un'altra palestra ma ne ero rimasta delusa.
In Vitality fin dall'inizio sono stata seguita da una consulente fitness che mi ha proposto il percorso giusto e nell'allenamento da un Personal Trainer che ha saputo motivarmi, ha saputo convincermi a non mollare mai, ha capito i miei limiti ed è riuscita a farmeli superare in particolar modo in quei giorni in cui mi sentivo con l'umore a terra e se non fosse stato per l'appuntamento preso non sarei andata nemmeno in palestra.
In 7 mesi di percorso ho perso 6 kg dal peso totale ma la % di massa grassa è notevolmente diminuita. Ho perso centimetri nei fianchi, vita e cosce. **Ho visto le gambe diventare più snelle,** toniche e senza cellulite.

Ma tutto questo è nulla se paragonato al senso di benessere che ho riacquistato.
Prima non mi preoccupavo di quello che mangiavo, adesso mi concedo i giusti sgarri ma so che negli altri giorni dovrò controllarmi. E questo, che prima era un sacrificio, adesso è diventato la normalità!
Mi sono pentita di non avermi fatto delle foto quando ho iniziato, ma in quel periodo non mi piaceva farle.

Adesso invece ogni occasione è buona per mostrare i miei risultati!
Dopo questi 7 mesi posso confermare di aver fatto un'ottima scelta e lo consiglio veramente a tutti!
6 kg in meno, autostima, alimentazione sana, vestiti nuovi, tante foto da postare su instagram e poi ho trovato un posto dove stare bene…**Cosa potrei volere di più**???".

Gli esercizi e le attività sono difficili, ho paura di sentirmi impacciato/a e spaesato/a

Vero, ma non nella nostra palestra!

Infatti la nostra palestra prevede dei protocolli di allenamento che si adattano all'esperienza e al grado
di forma fisica di ciascuna persona.

Quindi niente esercizi complessi, posizioni acrobatiche, attrezzature dal funzionamento incomprensibile.

I nostri istruttori ti spiegheranno da subito il funzionamento delle attrezzature che renderanno semplici e sicuri i tuoi allenamenti.
In qualsiasi momento uno o più istruttori saranno pronti ad aiutarti nell'esecuzione di ogni ripetizione.

I corsi collettivi prevedono dei movimenti ed esercizi semplificati per chi è alle prime armi. Niente coreografie difficili, niente esercizi pesanti e complicati, nessun rischio di farti male.
Il tuo istruttore di riferimento o la tua consulente di riferimento ti consiglieranno i corsi più adatti e più efficaci per te. Nulla sarà lasciato a caso.
Vitality è in assoluto la palestra con più ore dedicate e con la maggiore varietà di corsi di gruppo di tutta la città.

2) Non ho tanto tempo a disposizione, per andare palestra ne serve troppo.

Falso!

Nella nostra palestra puoi scegliere tu il tempo da dedicare all'allenamento.

Bastano anche solo 2 giorni a settimana per ottenere i risultati che desideri.
Inoltre puoi scegliere un programma di allenamento o attività **da soli 30 o 45 minuti.**

Come vedi non serve allenarsi tutti i giorni e tanto meno stare ore e ore sul tapis roulant o a fare esercizi massacranti.

Gli istruttori non seguono, rischio di annoiarmi o fare male l'esercizio.

Falso!

A Vitality gli istruttori di sala e gli istruttori dei corsi sono sempre attenti e a tua completa disposizione.

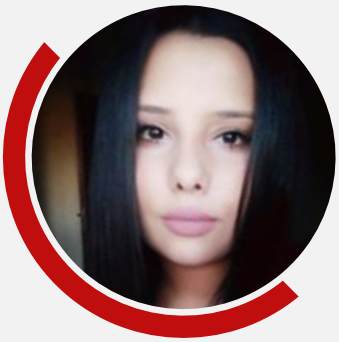
CI SONO FINO A 3 ISTRUTTORI CONTEMPORANEAMENTE IN SALA ATTREZZI NELLE ORE DI PUNTA E NEI CORSI COLLETTIVI VIENE DATA LA MASSIMA ATTENZIONE AD OGNI PARTECIPANTE.

Ho paura di non raggiungere i risultati che desidero.

E' normale che sia così

Noi di Vitality lo sappiamo benissimo. Ecco perché siamo l'unica palestra che ti offre una consulenza tecnica mensile/bimestrale con un istruttore specializzato per verificare i risultati ottenuti, in termini estetici e di salute.

Utilizziamo infatti una speciale bilancia che misura la tua composizione corporea in termini di massa magra, massa grassa e liquidi e l'evoluzione di questi parametri nel tempo.
Nella consulenza tecnica riceverai anche utilissimi consigli su come allenarti al meglio e come condurre un corretto stile di vita.
In ogni centro **Vitality** inoltre avrai sempre a disposizione un nutrizionista che ti potrà consigliare sull'alimentazione corretta da seguire per ottenere più velocemente i risultati che desideri .
Il tutto incluso nel tuo abbonamento.
Ma non temere, nella nostra palestra inoltre troverai gli istruttori più preparati e la più grande varietà di attività e programmi con standard certificati per assicurarti la maggiore efficacia e la migliore esperienza di allenamento.
Niente è improvvisato o affidato a persone non adeguatamente qualificate. Non troverai di meglio
al momento in nessuna palestra della provincia.



SONIA JAZZAR

"Prima di cominciare il percorso con Vitality **ero sempre triste** per i kg di troppo. Avevo poche energie e facevo una vita sedentaria, stavo troppo sul divano, e avevo troppi vestiti nell'armadio che non mettevo perchè non mi stavano più bene.
Volevo cambiare la mia vita, le mie abitudini e rientrare nei miei vestiti preferiti!
Ho deciso di iniziare per sentirmi bene con me stessa e vedermi bene davanti allo specchio.

Avevo paura tanta paura di non riuscire a perdere peso, di non essere motivata e non sentirmi seguita.
Già nelle prime due settimane ho perso 2kg di massa grassa, ho più forme, e mi sento più leggera.
Nel primo mese ho perso in totale 3.4kg.
Ho cambiato il mio stile di vita, adesso non ho più problemi con i miei vestiti, quando mangio non mi sento più in colpa.
Tutti notano i miei cambiamenti, ho più energie, sono più felice perchè sto facendo una vita sana, e finalmente quest'estate comprerò il mio primo bikini.
Consiglierei a tutti Vitality, perchè noti dei risultati fin da subito e i personal trainer ti seguono e ti aiutano nel tuo percorso, ti motivano."

VITTORIO AZZARA

"Dopo anni di moto Enduro, **l'inattività, il lavoro frenetico** e un'alimentazione sbagliata avevano cambiato il mio corpo e il mio stato di salute.
Mi sentivo appesantito, stanco, goffo. Anche dei semplici movimenti come alzare le braccia erano diventati difficoltosi.
Avevo mal di schiena, avevo spesso il fiatone e arrivavo distrutto dopo una giornata di lavoro.
Non potevo più continuare così.

Volevo cominciare in palestra ma ero da solo e temevo di non riuscire a frequentare e a ottenere risultati. Alla fine mi ha convinto mia moglie, cliente Vitality da diversi anni.
Ho cominciato provando per un breve periodo e adesso non potrei proprio farne a meno.
In 12 mesi ho perso ben 20 chili. Mi sono tolto letteralmente un peso e adesso sono molto più attivo, energico e non ho più nessun tipo di acciacco.
Molti miei clienti e amici non riescono a capire come ci sia riuscito e **sono veramente felici dei risultati che ho raggiunto."**

Perché la palestra è la soluzione ideale per le tue esigenze!

ESIGENZA SPECIFICA

Sei una donna e vuoi un corpo tonico, sodo e più snello e ridurre o eliminare la cellulite?

ALLENAMENTO IN PALESTRA

La varietà delle attrezzature e degli allenamenti mirati in palestra, sono l'unico modo per poter **aumentare il tono muscolare** in maniera veloce ed efficace di ogni parte del corpo. I nostri programmi sono **studiati appositamente per** le caratteristiche ed esigenze specifiche delle donne e oltre a rassodare aiutano a contrastare la cellulite. **Non rischierai di farti male** o di peggiorare la situazione scegliendo le attività sbagliate o non adatte alla tua situazione specifica.

ALTRE SOLUZIONI

Correre NON è l'attività indicata per rassodare il tuo corpo. Non solo, la corsa o attività svolte senza i consigli di un esperto, possono essere dannose e per le articolazioni e la colonna e aumentare la formazione di acido lattico, uno dei responsabili della cellulite. **Le creme rassodanti, i trattamenti e massaggi vari contribuiscono al rassodamento ma il risultato che ottieni NON sarà mai definitivo.** Oltre ad essere spesso molto costosi, una volta che avrai smesso, ti ritroverai nella stessa situazione in cui hai iniziato. Fare degli esercizi a casa o comprare delle piccole attrezzature **NON ti permetteranno mai** di avere un corpo sodo e snello e in più rischierai non solo di annoiarti facilmente, ma anche di fare esercizi inutili per te e rischiosi.

NON FARE NIENTE

Le cellule dei tuoi muscoli si **"addormentano" se non** vengono adeguatamente sollecitate attraverso un allenamento mirato per "risparmiare" energia. Ecco perché gambe, glutei, addome, braccia diventano flaccide e cadenti. Inoltre, **soprattutto dopo i 30 anni,** avviene un generale decadimento muscolare, che può essere contrastato solo con allenamenti e attività specifiche.

ESIGENZA SPECIFICA

Sei un uomo e vuoi un fisico più definito, più atletico e forte?

ALLENAMENTO IN PALESTRA

Il modo migliore, più efficace e veloce per aumentare la definizione e il tono muscolare è l'allenamento in palestra. Grazie a questo si vanno a stimolare tutte le fasce muscolari con attrezzature, esercizi o attività specifiche che hanno **l'obiettivo di aumentare la massa muscolare.** Più muscoli, oltre a farti apparire più atletico, **ti permetteranno di** accelerare il metabolismo eliminando il grasso superfluo per ottenere un fisico asciutto e definito. Più muscoli significano anche più forza, più resistenza!.

ALTRE SOLUZIONI

Fare degli esercizi a casa può aiutarti ad aumentare il tono muscolare ma solo fino ad un certo livello e mai in maniera omogenea per tutti i muscoli. Dovresti infatti avere a disposizione decine di attrezzature e dovresti continuamente ricercare nuovi esercizi da fare. **Ma sei sicuro che siano quelli giusti per te?.** Elettrostimolatori vari che promettono di migliorare il tono muscolare senza sollevare nemmeno un chilo o attrezzatture per definire gli addominali in una settimana, è inutile dirlo, sono delle grosse fregature. **Giocare a calcetto, andare in bici ogni tanto o correre al contrario, bruciano la tua massa muscolare. Fallo solo per divertimento o per migliorare la resistenza.**

NON FARE NIENTE

Il nostro corpo si **adatta velocemente** agli stimoli fisici che gli diamo. Meno stimoli gli diamo, più il nostro corpo tende ad utilizzare sempre meno muscoli. Non solo, dopo una certa età **il corpo invecchia rapidamente,** si perdono massa muscolare, forza e flessibilità. Si tende ad **accumulare velocemente grasso** e il metabolismo rallenta, rendendo sempre più difficile avere un corpo definito e atletico.

ESIGENZA SPECIFICA

Vuoi Dimagrire in maniera sana e definitiva senza riprendere mai più i chili persi?

ALLENAMENTO IN PALESTRA

E' l'unico modo che ti consente di accelerare **concretamente** il tuo metabolismo facendoti consumare più calorie anche a riposo. **Aumenti** la massa magra e contemporaneamente riduci quella grassa **senza bisogno di rinunciare** a mangiare e senza rischiare il classico effetto Yo-Yo

ALTRE SOLUZIONI

Da sola la dieta **non è sufficiente** a farti dimagrire efficacemente. Oltre ad essere sacrificante, non ti permette di dare tono ai tuoi muscoli e di accelerare così il tuo metabolismo. I sostituti dei pasti **NON** ridurranno il tuo grasso ma ti faranno solo perdere di peso, sentire più spossato e con un corpo flaccido e per nulla tonico. **Saune, cinture dimagranti, costosi macchinari** di dimagrimento non fanno altro che farti perdere liquidi e la preziosa massa muscolare. Correre, camminare, andare in bici, oltre a poter essere dannose per le tue articolazioni, NON fanno dimagrire velocemente e sono dispendiose in termini di tempo ed energie.

NON FARE NIENTE

Decidere di rimandare e **"rimanere sul divano"** ti farà consumare dalle 0 alle 0 calorie ;). Il metabolismo rallenta, il tono muscolare diminuisce e il consumo calorico si riduce drammaticamente. E questi effetti negativi sono ancora più veloci più si va avanti con gli anni. In poche parole sarà molto più semplice continuare ad **ingrassare.**

ESIGENZA SPECIFICA

Hai fastidiosi dolori e acciacchi alla schiena o alla cervicale che ti impediscono di fare anche semplici movimenti e ti fanno sentire con più anni di quelli che hai?

ALLENAMENTO IN PALESTRA

Gli allenamenti e le attività in palestra hanno **l'obiettivo da un lato di rinforzare** i muscoli che sostengono la colonna vertebrale e **dall'altro aumentare la loro elasticità.** Le attività specifiche e gli allenamenti mirati ti permetteranno anche di **sciogliere eventuali tensioni muscolari** e correggere vizi posturali che causano mal di schiena e dolori vari. Il tutto senza rischiare di farti male perché sarai sempre seguito dai migliori esperti del settore nei tuoi allenamenti. Eliminerai i dolori, aumenterai la flessibilità provando un senso di leggerezza.

ALTRE SOLUZIONI

I medicinali **NON sono la soluzione** al tuo mal di schiena. Il medicinale cura infatti il sintomo, ma non la causa del problema. **Ecco che il dolore tornerà presto e più acuto di prima.** Osteopati, Fisioterapisti, Fisiatri, Chiropratici, per risolvere definitivamente il problema alla schiena, hanno bisogno necessariamente di tanto tempo e una certa costanza nell'eseguire i trattamenti. Questo rende davvero molto costosa questa soluzione. **Praticare altri sport** o il fai da te senza la supervisione di un professionista e senza le adeguate attrezzature, sono una scelta che rischia di **compromettere** la tua salute. Nemmeno stare troppo a lungo a riposo è una soluzione ideale.

NON FARE NIENTE

Il nostro corpo è **stato progettato per muoversi,** correre, arrampicarsi, scattare. La vita sedentaria, ti espone a un **rischio maggiore di morte prematura,** rendendo il fisico più vulnerabile a una serie di patologie croniche degenerative, dalle malattie cardiache al diabete e al tumore. La circolazione subisce pian piano danni che diventano nel tempo irreversibili e dunque, di pari passo, insorgono i problemi cardiaci: ictus, infarto, insufficienza cardiaca. **Lo scarso movimento** agevola anche l'insorgenza di **problemi articolari e ossei, come artrite e osteoporosi.** Muscoli atrofizzati: passare molto tempo seduti può causare la perdita di elasticità muscolare e tonicità. Anche il cervello risente del nostro stile di vita. Passare molto tempo seduto ti renderà assonnato, di pessimo umore e ansioso.

SIMONA LO BELLO

“Da mesi continuavo a ripetermi che dovevo fare qualcosa per migliorare il mio aspetto estetico e fare un po’ di movimento.
Mi sentivo troppo spesso affaticata, poco attività e pigra. Ero diventata una sedentaria. A causa del mio lavoro (sono un avvocato) svolgo una vita frenetica, sempre di corsa e negli anni **mi sono accorta di aver trascurato** il tempo da dedicare al mio benessere fisico e mentale.
Conoscevo Vitality perchè in passato ho frequentato e mi sono trovata molto bene, ma adesso avevo bisogno di cominciare un percorso diverso che mi motivasse a trovare il tempo per me stessa.

Così **ho scelto il Percorso Soda e Snella.** Un programma specifico per le esigenze di noi donne impegnate con allenamenti personalizzati sempre diversi, brevi e motivanti in cui sei seguita da un personal trainer altamente qualificato.

In sole 6 settimane non ho saltato nemmeno una lezione e i risultati si vedono. **Ho perso massa grassa** e ho acquisito 1,4 chili di massa muscolare. Questo mi ha permesso di aumentare il tono muscolare di tutto il corpo, e anche grazie ai massaggi inclusi nel percorso, sono riuscita a modellare le mie “parti critiche” e sentirmi più soda e snella.
Ho anche più resistenza, non ho più il fiatone, ho cominciato a prendermi cura di me seguendo una corretta alimentazione. Trovo il tempo per andare in palestra e anzi voglio raddoppiare le ore di allenamento.
Consiglio anche a te di seguire il percorso Soda e Snella e di dedicare del tempo a te stessa, al tuo corpo e al tuo benessere generale.”

LUCIA DI VITA

“Prima di cominciare **mi sentivo uno straccio vecchio, demotivata, super complessata e senza voglia di fare niente.**
Avevo provato anche in passato a fare palestra ma non sono mai stata costante. E anche questa volta avevo tanta **paura di fallire nuovamente.**
Ma ho deciso lo stesso di riprovarci e già dopo il primo giorno respiravo aria nuova e motivante.
In soli 2 mesi mi sento molto più rilassata e serena ma soprattutto ho visto ridurre la massa grassa di 2kg, e perdere diversi centimetri nell’addome, nelle gambe e nei glutei, cosa che non era mai riuscita a fare.

Sono costantemente seguita e motivata, non rischio di sbagliare o farmi male, ma soprattutto sono sicura che ogni allenamento è efficace e divertente.
Adesso ho cambiato proprio stile di vita, non ho più voglia di bivaccare sul divano, sono più forte (salgo la spesa su per le scale in un’unica volta!!!), non ho più emicranie ricorrenti che in 7 anni avevo trattato con l’osteopata e soprattutto mi piaccio di più.
Grazie alla professionalità e disponibilità dello staff che mi sta aiutando in questo percorso ogni giorno mi sento umanamente coinvolta e supportata in questo percorso di cambiamento.”

SEI UNA DONNA E VUOI AVERE UN CORPO SODO E SNELLO SENZA CELLULITE?

SCARICA GRATUITAMENTE LA GUIDA

www.vitality.fitness/soda-e-snella/

In base a cosa scegli la tua palestra ideale?

UNA VOLTA CHE HAI DECISO DI INIZIARE AD ALLENARTI, IL PASSO SUCCESSIVO DA COMPIERE È SCEGLIERE LA PALESTRA A CUI AFFIDARSI.

All'apparenza tutte le palestre potrebbero sembrare uguali rendendo il prezzo dell'abbonamento l'unico parametro di differenziazione. **Ma siamo proprio sicuri che tutte le palestre sono uguali?**
E tu sei sicuro/a che il prezzo sia l'unico o il principale parametro che ti farà scegliere la tua palestra ideale?

Per aiutarti nella scelta abbiamo creato una lista di caratteristiche e servizi unici che non troverai in nessun'altra palestra della tua città.
Sarai così in grado di scegliere ciò che è meglio per te e per la tua bellezza e salute!

ATTENZIONE! Se stai cercando la palestra più economica e sei disposto/a a sacrificare la tua comodità, la varietà dei servizi e la professionalità degli istruttori per pagare il meno possibile, rispettiamo la tua scelta ma NON siamo certo la soluzione che stai cercando. Se invece vuoi capire bene perchè dovresti scegliere noi ed entrare anche tu nella community del fitness più grande di Sicilia continua a leggere:

SERVIZIO ASSISTENZA E CORTESIA DEDICATO
Avrai a disposizione in ogni momento una via prioritaria per una consulente a cui potrai sempre fare riferimento per qualsiasi cosa.

SERVIZIO SODDISFAZIONE E SUPPORTO MOTIVAZIONALE
Attraverso la tua consulente di riferimento verificheremo periodicamente il tuo livello di soddisfazione del nostro servizio attraverso dei questionari e ti aiuteremo a tenere sempre alta la tua motivazione

SERVIZIO DI CONSULENZA TECNICA
Avrai a disposizione, inclusa nell'abbonamento, una consulenza bimestrale con il tuo istruttore di riferimento per verificare i risultati raggiunti e programmare il tuo allenamento personalizzato. NON dovrai essere tu a

SERVIZIO MISURAZIONE COMPOSIZIONE CORPOREA
In occasione della consulenza tecnica andremo a misurare con una speciale e innovativa bilancia la tua composizione corporea in termini di massa grassa, massa magra e liquidi, per verificare i risultati ottenuti e darti utili consigli sull'allenamento e stile di vita da seguire.

SERVIZIO NUTRIZIONE TOP
Crediamo tantissimo nel binomio alimentazione corretta e allenamento mirato. Ecco perché al Vitality avrai sempre a disposizione un nostro nutrizionista per aiutarti a scegliere l'alimentazione migliore per te mettendo il turbo ai tuoi risultati.

SERVIZIO PERCORSI PERSONALIZZATI
Vitality è il centro n° 1 specializzato nell'allenamento personalizzato. Se sei una persona esigente e hai bisogno di un supporto continuo, potrai scegliere tra le varie formule di programmi personalizzati per il dimagrimento, per il tono muscolare, anti cellulite, fino alla riabilitazione post traumatica.

SERVIZIO PRONTO ASSISTENZA IN SALA
Mai più istruttori svogliati, assenti o che non ti seguono. Troverai sempre da 1 a 3 istruttori contemporaneamente che oltre ad avere una comprovata esperienza sul campo, saranno sempre pronti ad aiutarti o a confrontarsi con te.
Che tu sia una persona allenata e abituata ad allenarti, o alle prime armi, poco cambia.

SERVIZIO APP VITALITY
Ricevi comodamente sul cellulare il tuo programma di allenamento. Segna i tuoi progressi, guarda i video di come svolgere gli esercizi e chatta con il tuo istruttore per avere info e suggerimenti anche quando non sei in palestra.

SERVIZIO PALINSESTO RICCO
Vitality è da sempre la palestra n°1 per quantità di corsi fitness di gruppo e per varietà di orari. Troverai sempre l'attività di gruppo che fa per te all'orario a te più comodo.
Solo da Vitality troverai gli esclusivi corsi Les Mills, i programmi fitness di gruppo più diffusi ed efficaci al mondo.

SERVIZIO ALL INCLUSIVE
Vitality è l'unico centro fitness che ti offre, con un unico abbonamento, accesso open alla struttura fitness più grande della provincia e a tutte le attività di palestra e piscina.

SERVIZIO COMMUNITY VITALITY
Iscrivendoti al Vitality, potrai avere libero accesso a tutti gli altri 7 centri del gruppo.

VUOI UN ALTRO BUON MOTIVO PER FAR PARTE ANCHE TU DELL'ESCLUSIVO MONDO VITALITY?

LA NOSTRA SPECIALE GARANZIA DI SODDISFAZIONE!

Prova per 1 settimana intera i nostri programmi di allenamento e le nostre attività.

Se NON dovessi trovarti bene.

Se NON dovesse piacerti l'allenamento.

Se NON dovessi trovare il tempo e la motivazione giusta per continuare…

… potrai "scomparire per sempre" senza sentirti assolutamente in obbligo o senza doverci dare nessuna spiegazione!

Che aspetti?

RICHIEDI SUBITO LA TUA SETTIMANA DI PROVA
100% GRATUITA E SENZA IMPEGNO

Vai al sito: www.vitality.fitness/prova

Chiama subito il centro **Vitality** della tua città.

Vitality **Gela**	Tel. **0933.820084**
Vitality **Palestra Modica**	Tel. **0932.453504**
Vitality **Piscina Modica**	Tel. **0932.763855**
Vitality **Ragusa**	Tel. **0932.251141**
Vitality **Scicli**	Tel. **0932.832300**
Vitality **Vittoria**	Tel. **0932.866144**
Vitality **Comiso**	Tel. **0932.1913970**