



**Daniele Pedone**  
COACH & PERSONAL TRAINER

# PERCORSO

# ReSTART

**Scopri** come decine di  
donne hanno **già ritrovato**  
**la loro silhouette** in meno  
di **3 mesi**

Scritto da

**Daniele Pedone**

**Instagram**

**Gruppo WhatsApp**

*Questa guida pratica ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. I consigli presenti all'interno di questo documento sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso. L'autore declina ogni responsabilità di effetti e conseguenze risultanti dall'uso delle informazioni contenute in questo documento e dalla loro messa in pratica. Consulta il tuo medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare*

I consigli presenti all'interno di questo documento sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso. L'autore declina ogni responsabilità di effetti e conseguenze risultanti dall'uso delle informazioni contenute in questo documento e dalla loro messa in pratica. Consulta il tuo medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare



**daniele.pedone.coach**



Ciao!

Se ancora non mi conosci mi chiamo **Daniele** e sono un **Fitness Coach** specializzato in metodi di **dimagrimento** e **ricomposizione corporea**.

Nella mia adolescenza ho vissuto un periodo di obesità, che mi ha dato la motivazione per diventare ciò che sono ora.



## **Ti parlo di me**

---

Durante l'adolescenza ho raggiunto un peso di quasi **120 kg**. Mi sentivo a **disagio** con il mio corpo e non riuscivo quasi a guardarmi allo specchio.

I consigli presenti all'interno di questo documento sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso. L'autore declina ogni responsabilità di effetti e conseguenze risultanti dall'uso delle informazioni contenute in questo documento e dalla loro messa in pratica. Consulta il tuo medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare





Per molti anni ho pensato di non poter cambiare la situazione, poi **ho capito che dovevo fare qualcosa.**

All'inizio avevo paura di **fallire**, ma non mi sono arreso. Ho studiato tutto quello che potevo sul dimagrimento e ho cercato di capire come funzionasse il mio corpo.

Con impegno e **determinazione**, sono riuscito a perdere peso e a raggiungere una forma fisica che mai avrei potuto pensare di ottenere.

Ora non voglio annoiarti con la mia storia. Voglio dirti una cosa.

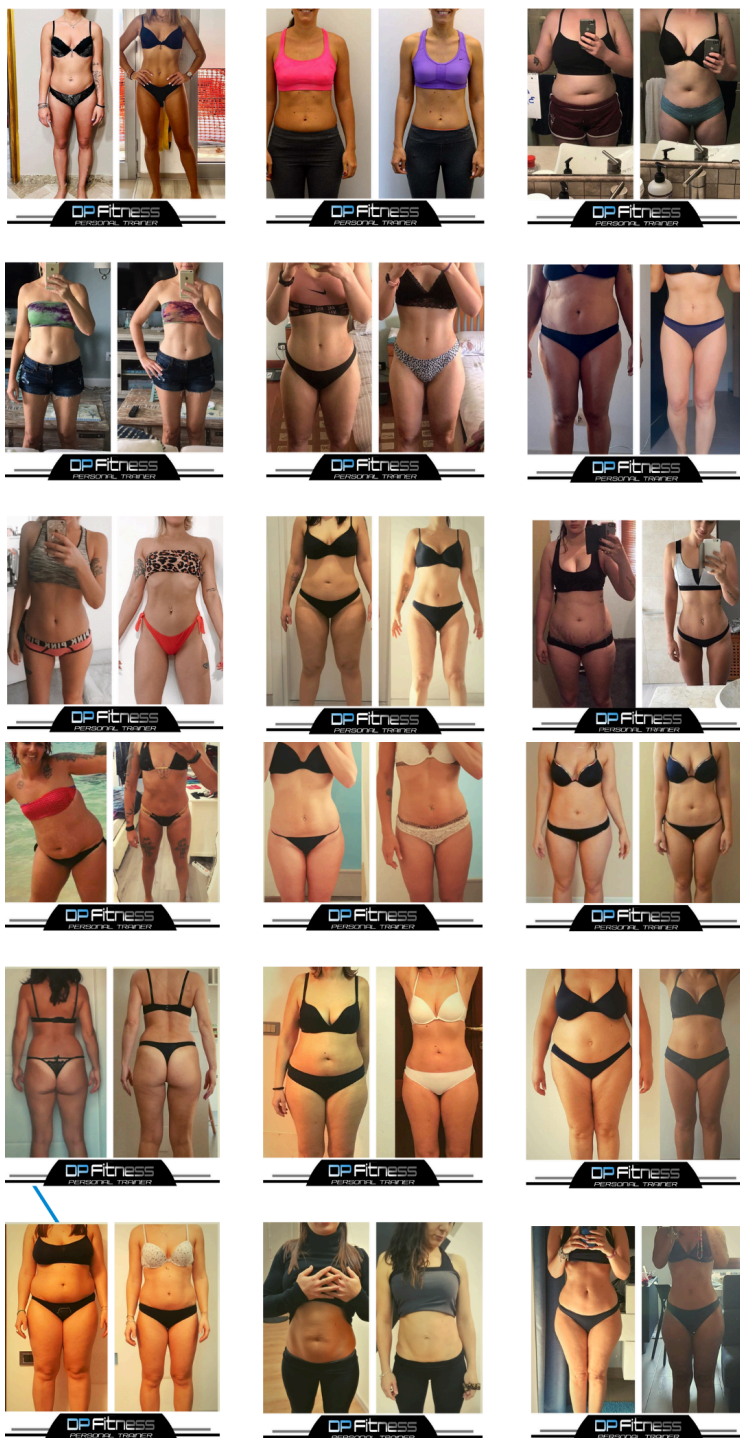
## **“NON IMPORTA DA DOVE PARTI”**

Se hai qualcuno **che ti guida** e ti fornisce il giusto metodo puoi raggiungere **qualsiasi obiettivo.**





Negli ultimi 8 anni ho aiutato **oltre 127 clienti** a raggiungere i loro obiettivi grazie ad un metodo **FLESSIBILE** e **SOSTENIBILE** e tu puoi essere **la prossima**.



*I consigli presenti all'interno di questo documento sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso. L'autore declina ogni responsabilità di effetti e conseguenze risultanti dall'uso delle informazioni contenute in questo documento e dalla loro messa in pratica. Consulta il tuo medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare*





So che sei qui perchè vuoi **cambiare**.

Per questo motivo **ti offro 2 regali**:

## 1. PROGRAMMA

Programma di dimagrimento efficace e sostenibile, che ho già utilizzato con successo con tantissime clienti.

## 2. GRUPPO SU WHATSAPP

Per **non sentirti sola** ed avere il mio supporto **GRATUITO** nel TUO percorso. Accedi al gruppo cliccando [QUI!](#)





# PREMESSA

---

Credo che **i risultati rapidi siano la miglior fonte di motivazione**, ma è importante pianificare una strategia nel lungo periodo per evitare di riprendere il peso perso.

In passato ho attraversato anch'io quelle fasi **e senza avere una guida** ho commesso moltissimi errori.

Non mi piace promettere cose che non posso mantenere perché la fiducia è alla base di ogni rapporto.

Perdere peso non è facile, ma con il mio aiuto **sarà più semplice**.





# MOTIVAZIONE e COSTANZA

---

Prima di iniziare, fermati e pensa al motivo per cui vuoi cambiare.

Chiediti qual è il tuo obiettivo e **cosa ti spinge** a raggiungerlo.

Ora, chiudi gli occhi e ***immagina di averlo già raggiunto***. Come ti senti? Come ti vedi?

**Ricorda questa immagine** e questa sensazione ogni volta che ti sentirai giù di morale, sarà fondamentale per superare le difficoltà e raggiungere il tuo obiettivo.





# TIENI TRACCIA DEI RISULTATI

---

Ora che hai capito la mia visione, segui questi 3 consigli per **tenere traccia** dei tuoi progressi nel tempo, ti sarà utile per non perdere focus:

**A. Inizia con un punto di partenza.** Pesati la mattina appena sveglia, a digiuno e dopo aver fatto pipì. Questo ti darà un punto di riferimento da cui partire.

**B. Misura le tue circonferenze** di:

- a. Addome (*punto più stretto sopra ombelico*)
- b. Fianchi (*punto più largo altezza glutei*)
- c. Coscia (*punto più largo*)
- d. Polpaccio (*punto più largo*)

**C. Fai 4 foto** (che mi potrai anche inviare per un parere)

- a. Frontale
- b. Laterale sinistra e laterale destra
- c. Posteriore





# PROTOCOLLO

---

## Spiegazione

Il protocollo è basato su una fase d'urto che può essere utilizzata in programmi a lungo termine, ma è importante che tu non provenga già da altri regimi alimentari poiché il tuo metabolismo potrebbe già essersi adattato alla restrizione calorica.

Nel caso fosse così ti consiglio di aumentare l'apporto calorico per un breve periodo prima di iniziare, questo aiuterà il tuo metabolismo per la fase che seguirà.

## Come funziona il protocollo?

Il protocollo si basa sull'attivazione dell'autofagia cellulare. L'autofagia è un processo fisiologico che si verifica naturalmente nel nostro corpo, ma che può essere potenziato tramite la restrizione calorica, il digiuno e l'attività fisica.





L'autofagia ha molti benefici per la salute, tra cui:

- Depurazione dell'organismo
- Miglioramento della resistenza all'insulina
- Riduzione dell'infiammazione

## **Cosa mangiare durante il protocollo?**

E' importante seguire una a base di cibi naturali e privi di sostanze chimiche aggiunte, come zuccheri, glutine, sali raffinati, lattosio, conservanti, fitoestrogeni, sale, nitriti, nitrati e coloranti ecc...





*NB: Le quantità degli alimenti sono puramente indicative.  
Per ottenere i risultati desiderati, è importante adattarle alle TUE  
esigenze individuali.*

## **COLAZIONE** (alterna gli alimenti)

---

Bevi 2 bicchieri d'acqua prima di mangiare, meglio se con succo di limone

- The o caffè o the verde o tisana (NO LATTE)
- 150g ananas naturale alternando con 1 frutto a piacere o 1 bicchiere di spremuta
- 4 gallette di riso/farro o 30g fiocchi di avena o 30g di pane senza glutine
- 150g yogurt greco o 25g proteine concentrate o 2 uova intere o 200 ml albume saltato in padella

## **META' MATTINA**

---

- 150g ananas naturale alternando con 1 frutto a piacere

## **PRANZO**

---

- 2 bicchieri d'acqua
- 70g riso integrale, basmati o venere / 250g di patate o patate americane / 70g pasta al grano saraceno / 70 g quinoa
- Verdure cotte e/o crude
- 1 cucchiaio abbondante di olio extravergine di oliva





## **Solamente nei giorni di digiuno, aggiungi:**

- 100-150 gr carne o pesce o 2 uova intere o 150g pesce azzurro
- 30g formaggio o parmigiano (se ti va) oppure ¼ di Avocado o 1 cucchiaino di maionese bio

## **META' POMERIGGIO**

*(Da non fare nei giorni di digiuno)*

---

- 1 frutto a piacere

## **CENA**

*(Scegli tu come organizzare i giorni in base alle tue preferenze)*

---

### **3-4 VOLTE A SETTIMANA (Cena proteica + verdure)**

- Fonte proteica a piacere come carne di qualsiasi tipo (braciole, costine, pollo, cavallo, vitello, manzo) o pesce a piacere (meglio se fresco)
- Verdure cotte e/o crude abbondanti (No patate, zucca o legumi)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

Se mangi fuori casa puoi prendere un secondo + contorno a piacere!

### **2-3 VOLTE A SETTIMANA (digiuno serale)**

Segui questo schema:

- **IMPORTANTISSIMO** - Bevi almeno 1,5 Lt di acqua dal pomeriggio fino ad 1 ora prima di andare a letto.
- Salta lo spuntino del pomeriggio e la cena
- Bevi a piacere Thè o caffè o the verde o tisana (NO LATTE)
- Integra con 5cpr di aminoacidi essenziali (es. [NitroPure](#))

### **1 VOLTA A SETTIMANA**

- **PASTO LIBERO** (contenuto), **pranzo o cena in importa.**





## **ORA TI MOSTRO NEL PRATICO COME POTRESTI COMBINARE I GIORNI**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
CENA	DIGIUNO	CENA	DIGIUNO	CENA	FREE	CENA

**L'esempio mostrato è uno dei più efficaci che ho utilizzato con le mie clienti.**

## **ALLENAMENTO**

Il metabolismo è il processo attraverso il quale il corpo brucia calorie per produrre energia. Quando il metabolismo rallenta, è più difficile perdere peso.

Per evitare di rallentare il metabolismo, è importante allenarsi **regolarmente** poiché l'attività fisica aiuta a mantenere il metabolismo attivo e a bruciare calorie anche a riposo.

**Note:** *Inizia sempre la sessione con dello stretching dinamico per riscaldare bene i muscoli e le articolazioni, e termina ogni sessione con dello stretching statico per rilassare ed allungare i muscoli.*





Questo che ti propongo è un programma di allenamento completo che unisce il lavoro muscolare a quello di metabolico e cardiovascolare.

Segui pure lo schema qui sotto.

<b>LUN</b>	<b>MAR</b>	<b>MER</b>	<b>GIO</b>	<b>VEN</b>	<b>SAB</b>	<b>DOM</b>
<b>INTERVAL TRAINING + GLUTEI</b>	<i>LISS</i> o <i>riposo</i>	<b>INTERVAL TRAINING + CORE</b>	<i>LISS</i> o <i>riposo</i>	<b>INTERVAL TRAINING + GLUTEI</b>	<i>LISS</i> o <i>riposo</i>	<i>riposo</i>

## **HIGH INTERVAL TRAINING**

Ti propongo un allenamento HIT per principianti che ti aiuterà a bruciare calorie e tonificare tutto il corpo rendendolo più armonico e snello.

Esegui gli esercizi in sequenza alternando 30 secondi di lavoro a 10-30 secondi di riposo. Man mano che ti alleni, puoi aumentare gradualmente il tempo di lavoro e ridurre il tempo di riposo.

Terminata la sequenza di 6 esercizi, recupera per 1-2 minuti, e ripeti il ciclo per un totale di 3-5 giri in base al tuo livello di fatica.





Ho scelto questi esercizi in quanto oltre ad essere ad alta sinergia muscolare allenano tutti i muscoli del corpo.

### **ESERCIZI:**

1. Squat a corpo libero o Jump squat
2. Bicycle Crunch
3. High knees
4. Burpees o half burpees
5. Jumping Jack
6. Mountain Climber

### **CORE**

Dovrai eseguire questi esercizi in sequenza alternando 30-45 secondi di lavoro a 10-30 secondi di riposo. Terminata la sequenza di 4 esercizi, recupera per 1-2 minuti, e ripeti il ciclo per un totale di 3-5 giri in base al tuo livello di fatica.

### **ESERCIZI:**

1. Crunch a terra con ginocchia al petto
2. Low Plank
3. Reverse Crunch con sollevamento bacino
4. Plank Spiderman

I consigli presenti all'interno di questo documento sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso. L'autore declina ogni responsabilità di effetti e conseguenze risultanti dall'uso delle informazioni contenute in questo documento e dalla loro messa in pratica. Consulta il tuo medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare





## **GLUTEI**

Esercizi classici per i glutei. L'allenamento andrà svolto in circuito senza recuperare tra gli esercizi.

Il numero indica il numero delle ripetizioni. Per renderlo più intenso potrai usare delle fasce elastiche.

Terminati gli esercizi, recuperi 1 minuto e mezza ripeti per 3-5 volte.

### **ESERCIZI:**

1. 20+20 "slanci" laterali a carponi
2. 20+20 "slanci" posteriori a carponi con gamba a 90°
3. 30 Sollevamento del bacino con la schiena sul divano (il classico "ponte")
4. 50 abduzioni da seduta

## **LISS**

Allenamento aerobico a bassa intensità che si concentra sulla resistenza, sulla combustione dei grassi ed il miglioramento della salute cardiovascolare. Puoi scegliere di camminare in salita, correre all'aperto o utilizzare un qualsiasi macchinario adatto a questo scopo.

L'importante è di eseguirne almeno 30 minuti, meglio se 50, rimanendo intorno al 65% della tua Fcmax.





Se **anche tu** vuoi avere **il mio supporto** clicca **QUI** e aggiungiti al gruppo su WhatsApp!!

**Ti aspetto dall' altra parte.**



*I consigli presenti all'interno di questo documento sono indirizzati a soggetti senza patologie in corso. L'autore declina ogni responsabilità di effetti e conseguenze risultanti dall'uso delle informazioni contenute in questo documento e dalla loro messa in pratica. Consulta il tuo medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare*

