



PROTOCOLLO "DOCCIA GELATA"

**Scopri come dominarla
in sole 10 settimane...**



“L'unico confronto è con te stesso”

I dati estrapolati dallo studio della variabilità della frequenza cardiaca sono personali poiché condizionati da una serie di fattori:

- Stress fisico, psicologico, sociale e ambientale.
- Fattori non modificabili come la predisposizione genetica e l'età.
- Stato di forma e salute generale.

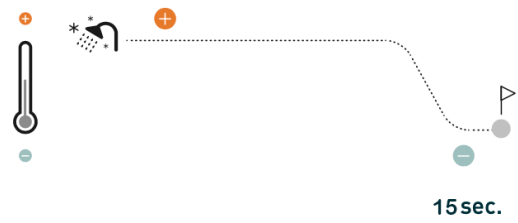
Per questo motivo è errato confrontare i valori con quelli ottenuti da amici o parenti. L'unica e fondamentale comparazione dev'essere fatta con le proprie medie storiche e con i trend sul lungo periodo. Solo questo approccio metodologico permette di valutare il carico *“allostatico”* ovvero la costante attivazione dei meccanismi di compenso che mantengono la stabilità dei sistemi fisiologici attraverso continue regolazioni.

Parafrasando Giuseppe Tomasi di Lampedusa, autore del romanzo *“Il Gattopardo”*: *“Se vogliamo che tutto rimanga com'è, bisogna che tutto cambi”*.



SETTIMANA 1

- DOCCIA CALDA
- DOCCIA FREDDA (15 sec)
- GETTO DIRETTO SU GAMBE E COSCE



SETTIMANA 2

- DOCCIA CALDA
- DOCCIA FREDDA (30 sec)
- GETTO DIRETTO SUL TRONCO, SCHIENA, MUSCOLI DORSALI, ASCELLE



SETTIMANA 3

- DOCCIA CALDA
- DOCCIA FREDDA (45 sec)
- GETTO DIRETTO SULLE AREE GIÀ CITATE



SETTIMANA 4

- DOCCIA CALDA
- DOCCIA FREDDA (1 min)



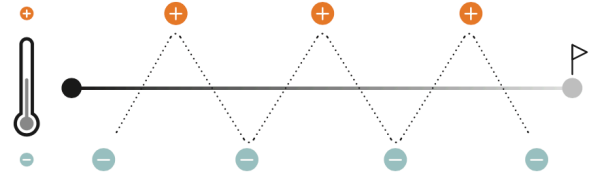
SETTIMANA 5

- DOCCIA FREDDA (30 sec)
- DOCCIA CALDA
- DOCCIA FREDDA (1 min)

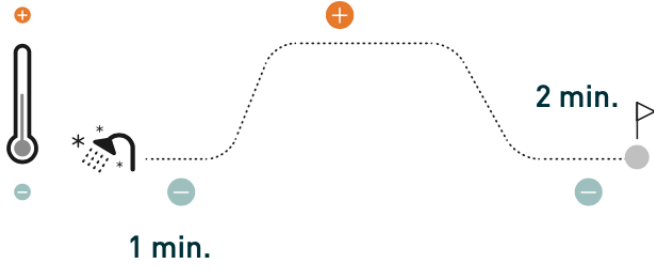


SETTIMANA 6

- IL FREDDO È ORA TUO AMICO
- SCEGLI TU L'ABBINAMENTO DI QUESTA SETTIMANA



SETTIMANA 7

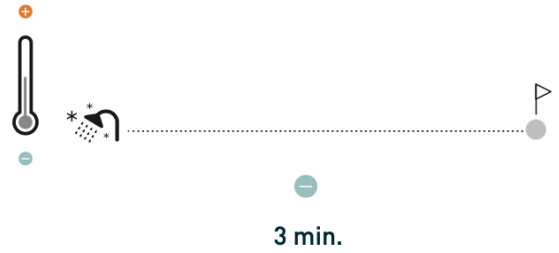


- DOCCIA FREDDA (1min)
- DOCCIA CALDA
- DOCCIA FREDDA (2min)

SETTIMANA 7

SETTIMANA 8

- PERCHÉ NON INIZIARE DIRETTAMENTE CON UNA DOCCIA FREDDA DI 3 MINUTI?



- CONTINUA COSÌ. INIZIA ANCORA CON 3 MINUTI DI DOCCIA FREDDA

SETTIMANA 9

SETTIMANA 10

- SEI PRONTO PER L'ULTIMA SFIDA: 5 MIN DI DOCCIA FREDDA

