

Never Diet

Back to Fitness: Get the **K**



Oukside
Get the Fitness **K**



Leggerai qui?

Sul web, la maggior parte non la tira tanto lunga su informative sulla privacy, termini e condizioni dei servizi, disclaimer di qualsiasi tipo: in pochi leggono queste cose. Soltanto una piccola percentuale si informa approfonditamente per sapere come vengono trattati i suoi dati, quali sono i suoi diritti quando usa un servizio, e cosa dovrebbe aspettarsi dai contenuti di cui fruisce. Qualsiasi sia il tuo comportamento in merito, il nostro consiglio per te è:

Consulta [Privacy](#), [Termini](#), [Disclaimer](#) prima di qualsiasi uso del nostro sito, dei nostri servizi e dei nostri contenuti (online o no).

"Consideriamo il web un servizio pubblico come l'acquedotto. Non manderemo nelle vostre case acqua inquinata"

(adattato da E. Biagi)



Indice

Leggerai qui?	1
Indice	2
Goditi il Fitness	7
Never Diet	7
Back to Fitness	8
Get the K	9
Per chi	10
Struttura	11
1. Punto chiave	11
2. “Non” dieta	12
3. Allenamento	12
4. Integrazione	13
5. Consapevolezza	14
6. Pensiero	15
Metodo	16
1. Punto chiave	18
Fattori K	18
Nutrition	20
Categorie e scelte alimentari	20
Exercise	23
Dovere o piacere?	23
Sleep	27
Difficoltà a svegliarsi	28
Difficoltà ad addormentarsi	30
Identity	31
Bad Habit	32
Alcol	33
Fumo	34
Caffè	34
Drug Use	36
Efficiency	38
Ottimizzare il sonno	38

Ottimizzare il tempo	41
Stress	42
Mindset	43
2. “Non” dieta	45
Dieta e funzione	45
Risposta alla dieta	46
Funzionalità della dieta	47
Semplificare la dieta	48
Dieta e mente-corpo	49
Principio 80/20	50
Dieta 80/20	51
Categorie alimentari	53
Alimenti proteici	55
Alimenti lipidici	56
Alimenti proteolipidici	56
Alimenti proteoglucidici	57
Alimenti glucidici	57
Alimenti glucolipidici e “sfizi”	58
Categorizzare gli alimenti	60
Quantità dinamiche	60
Capire le porzioni	61
Porzioni dinamiche	63
Q grammi	65
Q-uante porzioni?	66
Dieta a lungo termine	67
Risultati duraturi	69
3. Allenamento	70
Metabolismo e stimoli	70
Brucia meno, ottieni più	74
Scomode verità	77
Fondamenta imprescindibili	78
Postura	78
Respirazione	79
Esercizio focalizzato	80
Corpo in movimento	83



Settimana di allenamento	85
Il singolo allenamento	87
Esempi ramping e back off	89
Allenamenti aciclici	89
Allenamenti ciclici	90
4. Integrazione	91
L'effetto placebo	92
Sfruttare il placebo	93
Rinforzo diretto	93
Rinforzo indiretto	94
Integratori e contesto	96
Integratori e benessere	98
Multivitaminici, acidi grassi, vitamina C	99
Integratori e dimagrimento	100
BCAA, teanina, (ALA)	100
Integratori e sport	101
Creatina, BCAA, proteine in polvere	102
Integrazione specifica	103
Dolori articolari e infiammazione	104
Affaticamento e scarso recupero	104
Fastidi intestinali e digestivi	105
Durate dei protocolli	105
5. Consapevolezza	106
Credenza, desiderio, intenzione	106
Consolida la credenza	107
Prèmiati	107
Organizzati	108
Ispirati	109
Divertiti	109
Affidati	109
Velocizzati	110
Unisciti	110
Accresci il desiderio	111
Fortifica l'intenzione	112

6. Pensiero	114
Puntini, linee e figure	115
“Dipende”	118
“Tutto e il suo contrario”	118
“Fai così”	119
lungo, ergo sum	119
Ragione ai Sofisti(cati)!	123
Metodo	123
Il Fitness che conoscevi...	124
Nutrirsi, Muoversi, Sentirsi, Godersela	125
Learn · Apprendere	127
Eat · Nutrirsi	128
Move · Muoversi	128
Feel · Sentirsi	129
Enjoy · Godersela	129
L'apprendimento progressivo	130
Apprendimento all'opera	132
Crea il tuo percorso	133
Progressione e durata	134
Grow · Accrescersi	135
Mappa del Fitness	135
Il corpo “incastrato”	137
Iniziare il percorso	139
Inspire · Innovarsi	140
Ritorni decrescenti	141
Vantaggi marginali	142
Fitness completo	143
Perché no?	144
Get the Fitness K	145
Ragionamento e numeri	146
L'evoluzione continua e...	147
...il miglioramento progressivo	147
Team Oukside	149



P.S.: Un piccolo favore...

151



Goditi il Fitness

Innanzitutto ti diamo il Benvenuto qui: potrai finalmente goderti il Fitness (senza subirlo). Prima di lasciarti alla lettura che ti permetterà di impostare il tuo percorso Fitness completo, ti facciamo un paio di precisazioni.

La prima, riguarda l'appellativo che useremo per questa risorsa: ci vedrai spesso usare il termine *guida*, anche se questo è un vero e proprio manuale operativo che ti dice dalla A alla Z come creare un percorso Fitness completo in maniera concreta.

La seconda, riguarda il titolo: *Never Diet, Back to Fitness: Get the K* indica la sintesi del processo che seguirai per creare il tuo percorso. Per brevità, ci rivolgeremo a questa risorsa con *Never Diet*, a parte dove è proprio necessario il titolo completo.

Ma perché *Never Diet, Back to Fitness: Get the K*?

Never Diet

Never Diet significa *Niente dieta o Mai a dieta*. Questo è volutamente in contrapposizione con quello che attualmente sai in merito a migliorare il tuo Fitness. Spesso ti consigliano proprio di sistemare la dieta, di pensarci assiduamente, che senza dieta non vai da nessuna parte, in sintesi che ogni percorso Fitness inizia dalla Dieta.

L'idea che ogni percorso Fitness inizia dalla dieta limita fortemente il tuo miglioramento. E questo lo capirai a breve, specie considerando cosa significa realmente *Fitness*. Essendo la dieta un fattore sempre più conosciuto, di cui si parla sempre di più, sempre più apparentemente "nelle tue mani", viene data enfasi ad essa.

In un mondo in cui controllare altri fattori - i ritmi di lavoro, il deficit di sonno, gli stress quotidiani, la scarsa esposizione alla luce, etc. - non sembra nel nostro controllo, concentrarsi sull'unico che apparentemente lo è, viene venduto come unica via percorribile. Ma non è così. Concentrarsi sulla dieta significa aggiungere un



impegno tra i già innumerevoli impegni e “stressor”, superando la capacità dell’organismo di rispondere appropriatamente ad essi.

Il risultato è subire costantemente tutti questi stressor, vivendo in uno stato di sofferenza perpetua. Se non altro, prima, che non pensavi alla dieta, e soffrivi dello stress lavorativo, o del poco sonno, almeno poi andavi a tavola e ti sentivi libero di vivere un momento tanto delizioso quanto naturale. E, attenzione, non si intende di mangiare a ruota libera alimenti insalubri e industriali, ma di godersi un pasto in base a gusti e necessità del momento, raggiungendo così la piena soddisfazione.

Se un percorso Fitness non inizia dalla dieta, da cosa inizia? Prima di rispondere a questa domanda, sarebbe bene capire cos’è il Fitness...


Back to Fitness

Back To Fitness ricalca la mission che ci poniamo: permettere alle persone di **vivere il Fitness con serenità e non subirlo con ossessione.**

Abbiamo capito - e qui lo capirai anche tu - che il Fitness non è qualcosa da raggiungere, ma da ritrovare. Ci preme sottolineare che la parola “Fitness” è stata inquinata da falsi significati e che la definizione vera è questa:

La capacità di svolgere le attività quotidiane con vigore e prontezza, senza fatica eccessiva e con ampia energia per godersi le attività del tempo libero e rispondere alle emergenze.

Se ti alleni in palestra e questo allenamento ti mette tanta stanchezza da dover rinunciare ad ogni occasione sociale in cui svagarti e divertirti, allora quell’allenamento non sta migliorando lo stato di (o livello di) Fitness. Se una dieta ti sta dando risultati di forma fisica eclatanti, ma a causa di essa hai smesso di vedere l’amico o l’amica per bere qualcosa insieme e fare due chiacchiere in scioltezza, allora quella dieta non sta migliorando lo stato di (o il livello di) Fitness.



E con questo, hai già un primissimo e rudimentale criterio di valutazione di cosa è buono e cosa non lo è, per migliorare il Fitness: se tiri da una parte, togliendo dall'altra e perdendo in tal modo qualcosa a livello di Fitness globale (veramente globale), allora la cosa fatta "non è buona".

Get the K

La domanda con cui si è concluso il primo paragrafo trova risposta qui: in un percorso Fitness, si inizia da quel fattore che, più di tutti, ti sta limitando. In questo preciso istante, tu, senti di avere qualcosa da ottimizzare. Potrebbe essere dormire meglio, così come saper gestire lo stress, avere migliori performance in allenamento, avere più soddisfazione dalla tua dieta, o incrementare le tue prestazioni sessuali (non esistono mica solo quelle sportive, eh!).

Se pensi di "dover fare la dieta" è solo perché ti hanno instillato la convinzione che fosse il primo step da fare per iniziare il tuo percorso Fitness. Questa convinzione viene così radicata dal panorama attuale, che è frequente confondere fine e mezzo: se ti affidi ad un Professionista della dieta, ad esempio, è perché vuoi sentirti meglio o dimagrire, non per "fare la dieta". La dieta è uno degli strumenti, non l'unico. E, spesso non è quello risolutivo.

Bisogna allora mangiare schifezze quando e quanto se ne ha voglia? No. Significa che non è il mangiare sano che porta al Fitness - qui inteso proprio come "stare bene" - ma è lo stare bene che porta a mangiare sano. L'obiettivo è sempre stare bene (quindi Fitness), e non devi confondere l'obiettivo con il mezzo per raggiungerlo (una dieta o un programma di esercizio): prima l'obiettivo, poi la scelta dello strumento.

Come si sceglie lo strumento? Lo capirai scoprendo qual è il "punto chiave" che su cui è necessario lavorare per migliorare il tuo Fitness, senza stravolgere le tue abitudini di vita, anzi integrando questo cambiamento nella tua vita quotidiana.



Per chi


Adesso sai per chi è questa guida:

- Per chi vuole stare bene con corpo e mente, tramite soluzioni mirate ed espressamente semplificate (senza dover studiare tonnellate di teoria), ma non semplicistiche né banali.
- A chi vuole aiutare gli altri e capire come coltivare quella visione d'insieme che spesso è difficile da fornire a persone che “chiedono una dieta o un allenamento o un programma o una scheda”.
- A chi vuole imparare un approccio pratico e concreto da applicare non a topi da palestra o automi conta calorie, ma a persone in carne ed ossa che mangiano, si muovono, gioiscono e vivono.

In breve, la risorsa è per tutti gli Appassionati di Fitness e forma fisica che nel processo di “raggiungere il Fitness”, vogliono capire come “non perdere il Fitness”. Per questo motivo, nel testo, useremo espressioni rivolte sempre al fruitore e non all'esperto - anche perché, in fondo, dobbiamo essere prima di tutto “fruitori”, per diventare “esperti”.

Di contro, non ti sarà utile se pensi che nel Fitness servano ricette complicate da seguire assiduamente e con un elevato livello di impegno vita natural durante. Se sei di questa idea, chiudila qui e chiedi pure il rimborso. Questa non è neppure una guida su particolari protocolli dietetici, di allenamento, e quant'altro. Se ti aspetti qualcosa del genere, ci scusiamo se abbiamo comunicato in maniera errata, e ti esortiamo a richiedere il rimborso.

Questa risorsa e Oukside tutta, mirano a insegnarti il modo per trovare sempre la soluzione più adatta per ogni contesto. Questa parola, *contesto*, sarà utilizzata più volte nel corso del libro per sottolineare un concetto importante: qualsiasi soluzione che non sia inserita in un - appunto - contesto ben definito, non è di fatto una soluzione.



La risorsa ti fornirà, dunque, la possibilità di costruire, in maniera lineare e senza perdersi in inutili dettagli, un percorso Fitness mirato e adattato al contesto in cui ti trovi e troverai, qualsiasi esso sia. Questo non significa che ti verrà fornito un approccio *one size fits all*, ma che - al contrario - ti verranno dati sia gli strumenti sia il metodo, per un percorso Fitness completo ed adattabile a qualsiasi situazione.

Struttura


La guida è strutturata in sei parti più una. Ognuna delle parti riveste un ruolo fondamentale ed è inseparabile dalle altre. Non importa molto l'ordine con cui leggerai le varie parti, importa però leggerle (e capirle) tutte. In merito all'ultima parte (la "più una"), essa descrive la trama di tutto il processo che ti porta a creare il tuo percorso Fitness, tramite la pianificazione di piccole azioni semplici che nel tempo diventano le tue abitudini. In breve, si tratta del metodo *Never Diet*, di come si sviluppa, di come si struttura e di come si applica.

Il nostro consiglio è andare giù filato fino in fondo, dalla prima all'ultima parte. Poi, usare questa guida come la tua bussola ogni volta che senti di deviare dal percorso principale, per ricalibrare il tiro e tornare in carreggiata. Detto questo, ti presentiamo le varie parti, prima di svilupparle una ad una.

1. Punto chiave

Identifichiamo il "punto chiave" come quel punto che, se toccato in un determinato momento, in una determinata situazione, genera il massimo miglioramento con il minimo cambiamento. Individuarlo è fondamentale in quanto permette di capire qual è l'azione più semplice che si può compiere "qui e ora" per generare il massimo effetto.

Questo ha forti ripercussioni sulla sostenibilità a lungo termine di tutto il percorso: se inizi a fare una dieta complicata, ad esempio,



quando hai lo stress fin sopra i capelli e quasi già sai che sarà molto impegnativo, quasi di certo ti porterà a fallire. In quella situazione, sarebbe molto più utile, dapprima, capire come gestire quello stress.

Questa parte costituisce il primo e più importante capitolo dell'intera guida. Puoi iniziare direttamente dalla parte che più ti interessa, ma ti esortiamo spassionatamente a non trascurare questa. Rischieresti di informarti in maniera parziale o, peggio, accumulare delle informazioni che non saprai applicare in maniera mirata o - peggio - applicherai alla rinfusa peggiorando piuttosto che migliorando.

2. “Non” dieta


Fantastico: bypassiamo tutto ciò che è problematico per una dieta creando una non dieta. Vale a dire: qualcosa che non ti faccia sentire a dieta. Anche questo fa la differenza, e pure gli studi scientifici ci dicono che chi intenzionalmente si sta “contenendo” a livello dietetico, è chi alla lunga fallisce con probabilità molto più elevata.

Questo senza considerare il punto di vista psicologico: chi ha più benessere? Chi si sente a dieta o chi mangia in un certo modo perché così preferisce mangiare? Ti diremo come programmare la “non dieta” e le strategie per arrivare alla seconda condizione.

Ti facciamo intanto capire un concetto sul quale spesso la Dietetica ti fa confondere: non esiste qualcosa come la “dieta di mantenimento del peso corporeo”. Da ricercare, non è l'equilibrio perfetto (utopico ed astratto), semmai l'oscillazione attorno a un obiettivo prefissato. Ad esempio, in termini di peso: “Cercherò di attestarmi tra 64 e 66 Kg”, anziché “Voglio arrivare a 64 Kg”.

3. Allenamento

Così come la dieta, l'allenamento può essere visto come una imposizione che toglie tempo, energie e soldi. E poi, cosa fare quando si smette? Ecco: il segreto è fare in modo che non si smetta.



La “normalità”, per quanto riguarda allenamento ed esercizio fisico, non è essere sedentari o solo moderatamente attivi, ma il contrario.


In un mondo in cui ci concentriamo maggiormente sulla dieta, il vero problema è la scarsità di esercizio fisico a determinare i problemi di peso e salute a cui stiamo assistendo. Osservazioni scientifiche indicano che non sia tanto l'alimentazione della popolazione generale a determinare l'epidemia di obesità e sovrappeso, quanto la carenza di attività fisica. Siamo fatti per muoverci, eppure consideriamo l'esercizio un'aggiunta imposta alla nostra vita: che ne dire di cambiare prospettiva e considerarlo parte integrante della nostra vita?

L'attività fisica, dunque, è imprescindibile per ottenere non solo buoni risultati, ma qualche risultato (ovvero, senza fare esercizio è difficile ottenere qualsivoglia risultato, nel lungo termine). Però, si sa, fare esercizio a casa può non essere così motivante, andare a correre può essere triste, fare allenamento in palestra può essere noioso. Questo fintanto che si seguono le solite scuole: che ne diresti, invece, di allenamenti ad alto impatto da pochi minuti al giorno, fattibili nelle più disparate condizioni e scegliendo tra ciò che più ti piace? Tutta un'altra musica, non è vero? Più verosimile... Capirai come scegliere gli esercizi e costruire gli allenamenti sulla base delle tue esigenze.

4. Integrazione

Per questo capitolo, ci piacerebbe parlare di “integratori essenziali”. L' espressione è evidentemente un ossimoro: se è essenziale, allora non è un integratore. La realtà è che l'industria degli integratori ci fa credere così e, a dirla tutta, alcuni integratori è bene introdurli come abitudine (ma non per forza ogni giorno per sempre). Ti faremo capire come, concentrandoti - appunto - sull'essenziale, senza rincorrere una specificità che non può esistere.

Bastano pochi e basilari integratori utilizzati in modo sapiente per ottimi risultati. Un “protocollo di integrazione” efficace, infatti, comprende anche periodi in cui non si prende alcun integratore.



Perché il mercato degli integratori è inverso rispetto a quanto hai appena letto? Perché si basa sulla specificità e l'individuazione di nicchie. Noi - al contrario - dobbiamo riaprire il campo visivo e guardare non solo alla totalità del corpo, ma anche al contesto in cui è immerso.

Sarà sempre difficile trovare aziende di integratori che ti dicono “La Creatina è utile per i muscoli, ma anche per il cervello”; è più frequente che ti vendano sia la Creatina per i muscoli, sia la Diosmina per il cervello. Anche se, comparando gli effetti, ed aggiungendoci i fattori comodità ed economicità, potrebbe bastare la sola Creatina.


5. Consapevolezza

Non farti fregare da espressioni quali “È vero, è tutta testa”: no, non è così. Non è tutta testa, altrimenti non staremmo qui: è *anche* testa. La consapevolezza ossessivamente ricercata non è poi così benefica. Pensa a chi è patito di meditazione o rilassamento e immagina la scenetta: l'amico o amica chiama e dice “Dai, andiamo a berci una cosa: è tanto che non ci si vede e potremmo non rivederci per tanto”. La risposta è “No, scusa, devo fare la nuova tecnica di rilassamento stasera”.

Ti è chiaro?

La consapevolezza deve essere orientata costantemente all'obiettivo che si vuole raggiungere. Che non è imporsi qualcosa perdendo qualcos'altro. È, semmai, saper creare il miglior compromesso. Nel caso degli amici e la bevuta: non sarebbe più rilassante fare un giro con una vecchia amicizia?

A questa domanda non è possibile rispondere “numericamente”, nessuno ne ha gli strumenti. Ed è qui che entra in gioco la consapevolezza: concentrarsi troppo sul seguire la routine, potrebbe far perdere di vista il quadro generale. Già solo chiedersi “Non potrebbe essere più rilassante uscire, che stare a casa o andare in palestra ad eseguire una routine rilassante?” genera consapevolezza.



Si tratta, a volte, di farsi le domande giuste, non necessariamente di arrivare alle risposte giuste. La consapevolezza è il processo che porta a farsi le domande giuste, che permette di tornare ad avere una visione sul quadro generale nella sua globalità.


Per questo, potenziare la propria consapevolezza è fondamentale. Il rischio che si corre non facendolo è restare in balia di novità, mode e tranelli del mercato (o nuove tecniche di rilassamento), quando quello che serve per un percorso Fitness completo, è restare focalizzati a ripetere, per consolidare, poche e semplici azioni di base, malleandole momento per momento sulla situazione.

6. Pensiero

Abbiamo l'onestà intellettuale e professionale per dirti che quanto troverai qui è il condensato sintetico di anni di lavoro. Ti forniremo le soluzioni che hanno funzionato scremate da quelle che non hanno prodotto risultati. Ma attenzione: questo non significa che tutte le prime funzionano e tutte le seconde non funzionano, sempre e in ogni contesto. Significa che questa guida ti fornisce gli le basi, gli strumenti e le metodologie, perché tu possa "sperimentare" e raffinare giorno per giorno il tuo percorso Fitness.

Se questo è un condensato di anni di studio e lavoro, ciò non significa che tu debba ripetere ciò che abbiamo fatto noi (altrimenti questa risorsa non sarebbe servita a nulla), piuttosto partire da questa risorsa per approfondire i concetti specifici che più ti interessano, e di quelli trovare il punto chiave.

Ecco una metafora: considera questa guida come un albero che vedi da una certa distanza per capire come crescere un albero simile. Puoi osservarne la struttura, il tronco, i rami, le chiome. Ma non ti serve vedere le foglioline e le loro venature per capire come far crescere l'albero. Dovrai continuare il tuo percorso in autonomia, piantare i tuoi semi, aspettare che germoglino, che l'albero cresca, che faccia le foglioline, che allora potrai osservare e far crescere come tu vuoi.



Noi ti forniremo la struttura, le istruzioni e le modalità per piantare il seme e far crescere il tuo albero. Sarai tu poi a prenderti cura di esso, delle sue chiome e delle singole foglioline. Devi fare questo perché sei tu che vivi il tuo percorso, ed un percorso Fitness puoi costruirlo in ogni dettaglio solo vivendolo.

Per farlo, avrai bisogno di sviluppare la capacità di pensare lucidamente. Ti faremo capire come non inquinare il tuo pensiero da mode e novità inutili, fornendoti un modello di pensiero piuttosto che farti una carrellata di tutte le nuove fuorvianti tendenze. Così, potrai riconoscerle (ed evitarle) in autonomia. Il tuo albero crescerà in un terreno che tu saprai come mantenere pulito.


Per accrescere l'abilità di pensiero lucido, è fondamentale coltivare la capacità di pensiero razionale, pensiero laterale e pensiero incondizionato. Queste tre componenti del pensiero lucido ti permetteranno di liberarti dagli schemi imposti da mode e novità, che fanno perno proprio sulla nostra scarsa attitudine - come esseri umani - a:

- fare prontamente scelte razionali, il più delle volte;
- fare velocemente collegamenti tra ambiti lontani;
- evitare le euristiche (o bias), ovvero scorciatoie cognitive.

Metodo

Lo sognavamo anni fa, e lo sogniamo ora: un mondo in cui ognuno è padrone del suo Fitness, lo possa vivere, se lo possa godere. Prima, studiavamo fino al minimo dettaglio i piani da fornire per chi si rivolgeva a noi. Quando glieli presentavamo, la soddisfazione era grande da entrambe le parti. I miglioramenti erano straordinari. Ma poi ci accorgemmo di qualcosa che non avevamo considerato: dopo un po' di mesi, non solo le persone iniziavano a peggiorare, ma si stufavano così tanto di spremersi, senza ottenere risultati, che abbandonavano del tutto il desiderio di migliorare il loro Fitness.

Finché... Una rivelazione: il problema non era nei piani, ma nel processo che portava a fornire consigli ed informazioni. Troppi, tutti insieme, al punto che il carico mentale era enorme e solo i più



motivati non pervivano. Serviva una struttura per fornire il consiglio giusto al momento giusto, evitando quelli futili o superflui. Serviva che ognuno sapesse esattamente di **quanto** muoversi e **quando** farlo, ed al contempo **cosa non** fare. In questa parte ti mostreremo il metodo che definisce questa struttura, esatto, preciso e ripetibile (eppure semplice ed intuitivo).

Se vai su Internet oggi, di metodi per la nutrizione, l'esercizio, il benessere, lo stile di vita, ne trovi a bizzeffe. Il problema resta sapere quanti consigli applicare, quando, e quali invece non applicare. Perché un conto è fornire tutte le informazioni su un certo tema, un altro è fornire quelle che ti servono momento per momento (scremati da quelli che non ti servono).

Come fare lo troverai proprio grazie a questo metodo: scoprirai qualcosa che cambierà per sempre il tuo approccio al Fitness. Così come cambiò il nostro quando lo scoprimmo anche noi.

Prenditi il tempo per leggere, e poi quello utile per applicare. Usa carta e penna o note elettroniche, sta a te. Ma non sottovalutare questa parte: quanto ti presenteremo ha richiesto a noi anni per essere scoperto. Non pensare di poterlo digerire in mezz'ora.

Speriamo che il cammino sia di tuo gradimento. È ora di iniziare.

Noi siamo pronti, e tu? Se lo sei, richiedi ora *Never Diet, Back to Fitness: Get the K*. Scegli ebook (via Oukside) o cartaceo (via Amazon) alla pagina sulla quale atterrerai. Premi sul bottone e vai:

RIVOLUZIONA IL TUO FITNESS.

RICHIEDI NEVER DIET, BACK TO FITNESS: GET THE K.



Oukside
Get the Fitness **K**

[www.oukside.com]