

LA GUIDA GRATUITA
DI IVAN ORIZIO

CELLULITE RESET

La bilancia scende. Le gambe no?

Cellulite. Cosce. Glutei.
Per smettere di fare tentativi
e capire da dove partire.

IVAN ORIZIO

Fitness Coach

Creatore del Metodo Fenice



HAI GIÀ DIMOSTRATO CHE SAI IMPEGNARTI.

Ti sei impegnata. Non è quello il problema.

Il peso scende. La vita si stringe. E tu continui a guardare sempre lì: cosce, glutei, cellulite.

Forse hai già cambiato dieta. Aggiunto allenamenti. Comprato una crema. Ricominciato il lunedì con la convinzione che, questa volta, sarebbe andata diversamente.

Eppure la parte del corpo che volevi cambiare di più sembra rispondere meno del resto. Così arriva il consiglio che conosci a memoria: **«Devi mangiare meno e muoverti di più.»**

Ma quanto meno? E quale movimento? Per ottenere che cosa, esattamente?

Il risultato che cerchi non è soltanto un numero più basso. È guardarti allo specchio e vedere gambe e glutei più vicini a quello che desideri. Senza passare da un tentativo al successivo.

Ho scritto questa guida per cambiare il punto di partenza: capire quali leve contano, prima di chiederti un altro sacrificio.

Alla fine potrai richiedere una **Zoom gratuita con il mio team** e portare queste domande sul tuo caso.

**Non ti serve dimostrare
che puoi soffrire di più.**

IL PESO È UN DATO. NON È TUTTO IL RISULTATO.

Dimagrire è una cosa. Cambiare forma è un'altra.

Quando accumuli soprattutto su fianchi, cosce e glutei, si parla di distribuzione ginoide del grasso. È il punto di partenza del tuo corpo, non una misura del tuo impegno.

La cellulite riguarda invece l'aspetto della superficie della pelle e il rapporto tra grasso sottocutaneo e tessuto connettivo. **Non è semplicemente un altro nome per “chili di troppo”.**

Ecco perché guardare soltanto la bilancia può portarti fuori strada. Il peso scende, ma quel numero non ti dice quanto muscolo stai conservando, dove cambiano le circonferenze o come appare la pelle.

Se insieme al peso perdi muscolo, puoi ritrovarti con glutei meno pieni e un risultato diverso da quello che cercavi.

La ricomposizione corporea parte da un obiettivo più preciso: **ridurre il grasso quando serve, preservare o costruire muscolo, seguire come cambia il corpo.**

Per questo, prima di decidere quanto togliere dal piatto, vale la pena capire che cosa stai cercando di costruire.

**Più leggera
non significa automaticamente
più compatta.**

IL MUSCOLO È PARTE DELLA FORMA CHE CERCHI.

Non allenarti soltanto per consumare. **Allenati per costruire.**

L'allenamento ipertrofico serve a sviluppare muscolo. Per gambe e glutei significa lavorare intenzionalmente su glutei, femorali, quadricipiti e muscolatura dell'anca.

Non è una gara a chi suda di più. Cento squat non sono automaticamente migliori di poche serie ben fatte. E sentire bruciare non ti dice, da solo, quanto sia produttivo il lavoro.

La prima cosa è lo stimolo. Resistenze adeguate, esecuzione controllata e serie abbastanza impegnative da chiedere al muscolo un adattamento.

La seconda è la progressione. Nel tempo deve migliorare qualcosa: carico, ripetizioni o qualità del movimento. Ripetere sempre lo stesso lavoro non è un progetto.

La terza è il recupero. Aggiungere fatica non equivale ad aggiungere risultati. Lo stimolo deve trovare tempo ed energia per diventare adattamento.

Squat, hip thrust, leg press e leg curl sono strumenti. La differenza sta in come li scegli, li esegui e li fai progredire.

Guarda la tua scheda. Rispetto a un mese fa, sai dire in che cosa sei migliorata?

Se non sai rispondere, ecco una delle prime cose da mettere a fuoco insieme.

PARLIAMONE NELLA ZOOM GRATUITA ↗

IL CORPO CONTINUA A VIVERE ANCHE FUORI DALLA PALESTRA.

Le gambe non vivono solo nell'ora di allenamento.

Puoi fare una buona seduta e passare il resto della giornata quasi immobile. Per questo, accanto al lavoro muscolare, guardo anche come ti muovi nella vita reale.

Camminare, muovere le caviglie e attivare i polpacci coinvolge la pompa muscolare che aiuta il ritorno del sangue verso il cuore. È qui che entra il **lavoro circolatorio della gamba**.

Il lavoro aerobico sostiene inoltre capacità cardiovascolare e dispendio energetico. Ha un compito diverso dall'ipertrofia: i due non devono contendersi il posto nel programma.

CON I PESI

Costruisci muscolo.

Camminate, pause attive e attività cicliche possono trovare spazio nella settimana. Non tutto deve diventare un circuito massacrante o un'altra prova di resistenza alla fatica.

Il punto è dosare il lavoro senza compromettere quello che devi recuperare. **La quantità utile dipende anche da quanto ti alleni già.**

CON IL MOVIMENTO

Dai continuità all'attività.

**La domanda non è:
«Quanto cardio sopporto?»
È: «Quanto ne serve nel mio caso?»**

TOGLIERE GRASSO. SENZA SACRIFICARE IL RESTO.

Mangiare meno è una mossa. Non è tutta la strategia.

Quando c'è grasso da perdere, serve un deficit calorico. Ma se per mantenerlo crollano forza, recupero e continuità, stai rendendo più difficile proprio il lavoro che dovrebbe cambiare il tuo corpo.

Il criterio non è mangiare il minimo possibile. È mangiare in modo coerente con il risultato: **energia adatta all'obiettivo, proteine sufficienti e un'organizzazione sostenibile.**

Le proteine contribuiscono a preservare e costruire massa muscolare. Pesce, uova, yogurt greco, carne, tofu e legumi possono trovare posto nel piano. Conta la quota complessiva, non l'etichetta "fitness".

I carboidrati possono sostenere l'allenamento. Il recupero richiede anche sonno e tempi adeguati. Le proteine, da sole, non compensano una scheda che non progredisce.

**Il cibo fornisce il materiale.
L'allenamento crea la richiesta.
Il recupero completa il lavoro.**

E gli integratori? Vengono dopo queste scelte. Possono completare il piano quando servono, non sostituirlo.

Prima di tagliare ancora o comprare altro, chiediti: **sto nutrendo il risultato che voglio, oppure sto soltanto cercando di mangiare meno?**

ADESSO ARRIVA LA DOMANDA DECISIVA.

Hai capito le leve. Ma quale serve prima a te?

Una donna con grasso da perdere e poca attività può aver bisogno di partire da un dimagrimento sostenibile, costruendo insieme forza e abitudini.

Una donna normopeso, ma poco muscolosa, può aver bisogno di dare più spazio all'ipertrofia, invece di ridurre ancora il cibo.

Una donna già magra e allenata può aver bisogno di rivedere programmazione, recupero e aspettative, non di aggiungere automaticamente altre sedute.

Tutte e tre possono dire: «Voglio migliorare le gambe.» Ma questo non rende intercambiabili le loro priorità.

Ed è qui che un consiglio generico smette di bastare. “Fai pesi” non ti dice quali. “Mangia proteine” non ti dice come organizzare i pasti. “Cammina” non ti dice come inserire il movimento nel lavoro che fai già.

La guida ti aiuta a capire le domande. La **Zoom gratuita** serve a portarle sulla tua situazione: quello che desideri, quello che fai e quello che puoi sostenere davvero.

**Non ti manca un altro consiglio.
Ti manca sapere
quale consiglio serve a te.**

RICHIEDI LA TUA ZOOM GRATUITA



IL PRIMO PASSO DI CELLULITE RESET.

Valutiamo il tuo caso. Ti diciamo da dove partire.

È questo il motivo per cui ho aperto la Zoom gratuita con il mio team.

Non devi arrivare con tutte le risposte. Porta la tua situazione di oggi: che cosa vuoi vedere cambiare, come mangi, come ti alleni e che cosa hai già provato.

01 Mettiamo a fuoco il problema.

Che cosa ti interessa davvero: volume delle cosce, forma dei glutei, aspetto della pelle? Qual è la tua priorità?

02 Guardiamo il lavoro che stai facendo.

Alimentazione, allenamento, movimento e recupero. Cerchiamo dove il piano perde coerenza con il risultato che vuoi.

03 Ti diciamo che direzione prenderemmo.

Da dove iniziare, che cosa rivedere prima e come orientare il lavoro nei prossimi tre mesi.

Entri con “non so più cosa provare”. L'obiettivo è farti uscire con una direzione.

Se CELLULITE RESET è adatto al tuo caso, il mio team ti spiegherà anche come lavorare insieme. Poi decidi tu, dopo aver capito la proposta.

VOGLIO LA MIA ZOOM GRATUITA



PORTA ANCHE I TENTATIVI CHE NON HANNO FUNZIONATO.

«Ho già provato tutto.» Partiamo da lì.

Non ti chiedo di dimenticare quello che hai fatto. Ti chiedo di portarlo nella valutazione. Sapere che cosa è cambiato, che cosa no e che cosa non vuoi ripetere è un punto di partenza concreto.

«Mi alleno già.»

Benissimo. Guardiamo il tuo programma. La domanda non è soltanto se vai in palestra, ma se il lavoro è coerente con le gambe che vuoi costruire.

«Ho poco tempo.»

È una delle prime cose da sapere. Un piano che entra soltanto in una settimana ideale non è il piano che ti serve.

«Prima devo perdere qualche chilo.»

Non devi dimagrire per chiedere da dove iniziare. La Zoom parte dal corpo e dalle abitudini che hai adesso.

«Devo già decidere di iscrivermi?»

No. La valutazione è gratuita e senza impegno. Prima mettiamo a fuoco il tuo caso. L'eventuale decisione viene dopo.

**Non devi arrivare pronta.
Devi arrivare con il tuo caso.**

BASTA TENTATIVI SCELTI ALLA CIECA.

Prima di ricominciare. Prima di tagliare ancora. Parliamone.

Hai visto perché peso, muscolo, alimentazione e movimento non sono pezzi separati. Adesso serve capire come farli lavorare insieme nella tua situazione.

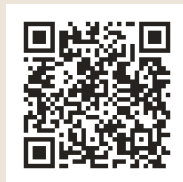
Il prossimo passo non è comprare un'altra soluzione. È portare al mio team una domanda precisa:

«Che cosa fareste nel mio caso
nei prossimi tre mesi?»

Richiedi la tua Zoom gratuita CELLULITE RESET.

SCRIVI SU WHATSAPP

CELLULITE RESET
+39 391 467 8632



APRI WHATSAPP E RICHIEDI LA ZOOM



Tocca il pulsante oppure inquadra il QR.
Gratuita. Senza impegno. Con il mio team.

Ivan Orizio

Fitness Coach · Creatore del Metodo Fenice

P.S. Prima di dedicare altri tre mesi a un tentativo, fai valutare la direzione. Non devi dimagrire prima di contattarci.