

# Formula Addominali a Tartaruga.

Guida passo passo per capire come agire nel tuo caso specifico con obiettivo Addominali Scolpiti a Tartaruga con allenamenti rapidi e in pochissimo tempo. Da 3 a 10 settimane.

**Di Massimo Prete**

# Introduzione

In questo corso voglio chiarirti le idee.

Sono sicuro che, almeno in parte, tu non le abbia chiare. Ma non è colpa tua, là fuori è pieno di gente che pur di speculare è pronta a raccontarti un sacco di balle.

Io no.

Io ti dirò la verità, infatti tutto quello che imparerai in questo corso non è un qualcosa che ho “inventato”, bensì frutto di studi (di altri, io ho studiato i loro studi 😊 ) e di esperienze dirette: vedi [le mie dimostrazioni di definizione addominale sul sito](#).

Da tutto ciò, nasce il mio metodo per raggiungere l’obiettivo addominali a tartaruga.

Le informazioni che ti sto per dare sono molto importanti, semplicemente perché sono le uniche che ti porteranno davvero al risultato, nel minor tempo possibile e in piena salute, senza diete da fame, ore di allenamento e pasticche varie.

Avrai bene chiaro in testa cosa dovrai fare e soprattutto come lo dovrai fare, infatti ti accompagnerò nel tuo percorso e ti spiegherò passo passo lavorando particolarmente sulla tua testa, il tuo ostacolo maggiore.

Tra qualche mese (o anche poche settimane) guardando il tuo addome scolpito ti sentirai appagato dei tuoi sforzi, avrai più fiducia in te stesso e

migliorerà il tuo rapporto con gli altri, apparendo più attraente agli occhi del partner.

Per ottenere questo, andiamo a vedere insieme nel dettaglio cosa dovrai fare.

## La strategia per Addominali Scolpiti.

Hai presente quelle odiose pubblicità in cui si ostentano miracolose attrezzature per eseguire addominali, descrivendole come miracolose soluzioni al grasso superfluo?

A me fanno venire un nervoso allucinante. Infatti, non funziona così!

Uhm...forse ti stai chiedendo perché ti sto parlando di grasso, pancia e di dimagrire...

Non è detto che tu sia consapevole di aver del grasso (magari non ne hai davvero, ti aiuterò a capirlo tra poco...) che impedisce ai tuoi addominali di “farsi vedere”...

*“Infatti Max! Io sono già magro ho solo un filo di grasso sulla pancia”*

Se sei consapevole di dover perdere qualche kg, a maggior ragione, scolpisci bene la seguente frase nella tua mente:

**Se hai grasso, anche poco, sull’addome, potrai fare 1000 addominali al giorno che questi non verranno mai fuori!!!**

Gli addominali sono muscoli come gli altri, con il giusto allenamento si tonificano, ma non andremo ad eliminare il grasso sulla pancia.

Da questo possiamo facilmente capire che è inutile fare centinaia di addominali come unica soluzione per ottenere la tartaruga.

Se ti allenerai solo così e non farai nient'altro, non vedrai mai i tuoi addominali.

Al contrario, se sei sicurissimo di non avere grasso (neanche un filo!!) allora i casi sono 2:

- Hai addominali poco allenati e quindi non si notano.
- Appartieni a quella % di persone che geneticamente hanno i legamenti che tengono insieme i muscoli addominali un po' molli (lassi) e quindi, pur essendo allenati e tonici, non formano i classici quadretti.

Nel primo caso, potrai ovviare seguendo la routine di esercizi per tonificare il corpo e in particolare gli addominali super efficace di questo report, senza doverti preoccupare di regolare l'alimentazione e di accelerare il metabolismo con il lavoro aerobico.

Nel secondo caso, mi dispiace dirti che non potrai vedere un addome a quadretti. Ma non abbatterti, grazie sempre alla routine di cui sopra, potrai evidenziare al massimo il solco centrale e sviluppare al meglio i muscoli laterali migliorando sicuramente l'estetica generale del tuo addome.

Fatta questa doverosa puntualizzazione, vediamo i 3 punti fondamentali che andremo ad affrontare in questo corso.

Sono sincero, se dovessi fare una percentuale in ordine di importanza, per avere dei bei addominali scolpiti ti serve:

- **40 % un allenamento aerobico strategico che acceleri il metabolismo.**
- **50 % un'alimentazione equilibrata, sana e estremamente pulita.**

- **10 % una buona routine per il tono dell'addome.**

Ma questo 100 % si trasforma in 0 % se la tua mente non sarà pronta.

Diciamo che dovrai essere mentalmente forte al 100% per poter affrontare il 100 % rappresentato da allenamento e alimentazione.

Aggiungo che, non è per nulla detto che se tu farai il 50% di quel che ti consiglierò, ti dovrai aspettare un 50% dei risultati, anzi, con molta probabilità otterrai poco o niente.

Per riassumere e semplificare (in effetti sono stato un po' contorto) **dovrai esserci al 100 % con la testa** e dovrai seguire il 100 % dei miei consigli. Solo così sarai sulla strada giusta.

Se dovessi ridurre tutto a soli 4 passaggi il significato di esserci al 100% con la testa, questi sarebbero:

1. Credere in quel che ti consiglio.
2. Credere in te stesso, di potercela fare, che tutto sia possibile.
3. Avere sempre in testa l'obiettivo, sia mentre ti alleni che quando ti siedi a tavola o esci con gli amici.
4. Organizza sempre la tua settimana, sia alimentare che di allenamento: prenditi un attimo la domenica sera o il lunedì e, in base ai tuoi impegni, incastra gli allenamenti giorno per giorno.

Ecco, quel che ti ho scritto nel punto 4 sarà tra le prime cose che dovrai fare! Puoi sfruttare le tabelle che ho preparato io per te (quelle che ho utilizzato io stesso), le trovi nel **Bonus 3**: [“Materiale Operativo” all'interno dell'Area Riservata.](#)

Ok, ci tenevo a introdurti questi concetti, ma ora veniamo al sodo e vediamo cosa dovrai fare.

# Fase 1: Accelera il tuo Metabolismo con l'allenamento del Metodo FitnessMax.

La primissima cosa che dovrai fare è una autovalutazione e capire quanto grasso sia presente sulla pancia. Infatti, è da tenere ben presente quanto sia inutile, a livello estetico, avere un addome molto tonico se questo risulta coperto da uno strato di grasso: ne basta davvero un leggero filo (di grasso) per "appannare" gli addominali.

Il 90% delle volte, la soluzione è proprio perdere quel poco di grasso: ecco spiegata la trasformazione repentina che ho documentato nelle dimostrazioni del 2009 e 2013. Infatti, una volta ridotto al minimo il grasso, il muscolo risultata più evidente e quindi il fisico sarà definito e scolpito.

Ecco perché, qua di seguito ti illustrerò un buon programma per dimagrire e un buon allenamento specifico per gli addominali.

Per dimagrire, come descrivo dettagliatamente nell'articolo [Allenamento per Dimagrire](#), dovrai affrontare un percorso per gradi la cui durata dipenderà dal tuo livello di allenamento di partenza.

A tal proposito, se non ti sei mai allenato o non hai avuto costanza nell'ultimo mese, ti consiglio caldamente di partire dal ***Bonus legato a questo corso: Allenamento Preparatorio***.

Appena sarai pronto affronterai allenamenti brevi ma intensi (IT, HIIT etc.) che insieme ad un allenamento per aumento del tono muscolare, aumenteranno il tuo metabolismo permettendoti di perdere il grasso sulla pancia.



Se contemporaneamente avrai tonificato al massimo gli addominali con esercizi sempre più intensi, otterrai un risultato sbalorditivo in termini di definizione addominale.

Ma come ti ho detto all'inizio di questo paragrafo, come primo passo dovrai stimare quanto grasso è presente sulla tua pancia.

## **Passo 1: Quanta pancia ho?**

Questo passaggio è molto importante perché ci permetterà di capire in quanto tempo potrai aspettarti di vedere i tuoi agognati addominali.

Più grasso dovrai perdere più settimane ci vorranno.

Per esempio, nella dimostrazione del 2013 (avevo 32 anni) ho perso quasi 8 kg in poco più di 8 settimane (61 giorni) prima di raggiungere il risultato.

Nella dimostrazione del 2009 il risultato è stato analogo sia in perdita di kg che in tempo trascorso.

Così è stato per molti clienti, alcuni hanno fatto anche di meglio (anche più di 10 kg in 60 giorni.)

La media si attesta su 1 kg a settimana, giusto per darti un'idea.

Ma torniamo a noi. Finora ti ho parlato solo di kg come riferimento del risultato conseguito, ma in realtà, questo non è il parametro che dovrai considerare.

Anzi, il migliore non è il peso, ma il volume, misurato in cm.

Nel particolare, il girovita è un buon parametro da tener sott'occhio se si vuol far uscire dal guscio la tartaruga.

Mediamente nelle mie dimostrazioni e nei risultati conseguiti da chi seguo, con una perdita di 8 kg, ci si aspetta un calo del girovita di circa 10 cm.

Proprio il girovita è uno dei parametri più importanti del “test” che ti aiuterò a fare per scoprire in maniera approssimativa quanti kg hai di troppo.

Senza scarpe e vestiti:

1. Valuta il tuo peso e altezza.
2. Misura il tuo girovita: con un metro da sarta misura il punto più stretto della vita, di solito qualche cm sopra l'ombelico. Fallo davanti allo specchio per valutare chiaramente quale sia il punto più stretto.
3. Misura giro-fianchi (solo donne): in questo caso misura il punto più largo, normalmente all'altezza del pube.
4. Misura girocollo appena sotto il pomo d' Adamo.
5. Inserisci questi dati nel foglio di lavoro del [“Materiale Operativo” all'interno dell'Area Riservata.](#)

Avrai ottenuto un risultato in percentuale.

La % minima per sperare di avere addominali ben scolpiti è 9-10 % circa.

Supponiamo che tu pesi 80 kg e il risultato della tua massa grassa è stato di 17 %. Per arrivare al 10 % avrai un 7 % di massa grassa da togliere, quindi:

$80 \times 7\% = 5,6$  kg da perdere circa.

In questo caso possiamo ipotizzare 6 settimane di programma prima di vedere gli addominali ben scolpiti.

## **Passo 2: Struttura il tuo programma di Allenamento.**

Prima di tutto, in base al risultato del test e dal tuo livello di allenamento, vediamo da dove dovrai partire.

I possibili scenari sono:

### **Il test ti ha dato un risultato pari o inferiore al 10 %**

Non hai molto grasso e con addominali ben allenati dovresti ottenere un ottimo risultato.

### **Soluzione**

Segui solo la scheda Corpo scolpito di questo report. Leggi bene la nota in cui è sottolineata la versione **“NO GRASSO”**.

Nel tuo caso, il lavoro aerobico è consigliato solo per un benessere generale e per il mantenimento della massa grassa al livello attuale.

Se volessi scendere di % di massa grassa, allora segui il ciclo completo

presente in questo report.

## **Tempi previsti**

Dalle 3 alle 6 settimane per un risultato concreto.

Concreto sì, ma devi valutare di avere un corpo muscoloso abbinato agli addominali, almeno atletico (tipo fisico “da nuotatore”).

Con molta probabilità, se hai comprato questo report ma hai una % di grasso così bassa, avrai anche poca massa muscolare.

In questa condizione, il rischio è di apparire sì tonico nell’addome, ma con una figura eccessivamente magra, non propriamente attraente, rachitica.

In questo caso, ti consiglio di intraprendere un percorso di aumento massa muscolare, che richiede un po’ più di tempo e strategie diverse da quelle di questo report.

Per approfondire, puoi approfittare di [questa mia risorsa gratuita, clicca qua.](#)

## **Il test ti ha dato un risultato da 11 a 15 %**

Hai da 1 a 3 kg circa da perdere.

## **Soluzione**

Segui il ciclo Corpo scolpito di seguito.

## **Tempi previsti**

Dalle 3 alle 6 settimane per un risultato concreto.

**MA COME MAX?? STESSE TEMPISTICHE DI CHI è GIÀ MAGRO???**

Sì.

Infatti, seguendo il programma completo, andrai a perdere il grasso e allo stesso tempo tonificherai al massimo il tuo addome, quindi la tempistica è comunque quella!

**Il test ti ha dato un risultato dal 15 a 20 %**

In questo caso hai dai 4 agli 8 kg di massa grassa da perdere, circa.

### **Soluzione**

Soprattutto se non ti alleni da mesi, **prolunga di 1 o 2 settimane il programma preparatorio** all'interno del Bonus: *Allenamento Preparatorio*.

Dopodiché se ti sentirai pronto, potrai passare al programma presente in questo report.

### **Tempi previsti**

Dalle 7 alle 10 settimane per un risultato concreto.

## **Il test ti ha dato un risultato più del 20 %**

Minimo ci vorranno 3 mesi per iniziare a vedere un risultato a livello estetico perché hai dai 9 kg in su da perdere.

Sopra i 10 kg di sovrappeso è bene partire ulteriormente per gradi.

Potresti anche in questo caso, prolungare di una o due settimane il programma preparatorio, ma io ti consiglierei di scegliere un approccio più soft, valutando un percorso più adatto alla tua situazione di partenza.

L'acquisto di questo report, ti riserva il diritto di ordinare la consulenza completa di 3 mesi scontata del 40%, il Video Corso FitnessMax Formula 3.

[Qui trovi la pagina di presentazione presente sul sito](#), puoi darci un'occhiata, ma **non ordinare da quella pagina**, non avresti diritto allo sconto a te riservato del 40%.

Al contrario ordina utilizzando il modulo d'ordine qua sotto:

[>>>Accedi da qua...<<<](#)

## Passo 3: Il Ciclo Addominali Scolpiti.

Se hai dato un'occhiata al Bonus Allenamento Preparatorio, si tratterà di strutturare un'evoluzione di quel programma e seguirla per 4 settimane.

### PROGRAMMA SETTIMANALE ALLENAMENTO CORPO SCOLPITO

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
<b>Piegamenti piedi su appoggio*</b>	4x(20 sec. + 45 R.A.**)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	2x(25 sec. + 40 R.A.)
<b>Piegamenti passo stretto*</b>	4x(20 sec. + 45 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	4x(25 sec. + 40 R.A.)	2x(25 sec. + 40 R.A.)
<b>Squat Jump</b>	4x(20 sec. + 45 rec.)	4x(25 sec. + 40 rec.)	4x(30 sec. + 35 rec.)	2x(30 sec. + 35 rec.)
<b>Twist su Palla Fitness</b>	4x(25 sec. + 45 R.A.)	4x(30 sec. + 40 R.A.)	4x(35 sec. + 35 R.A.)	2x(35 sec. + 35 R.A.)
<b>Crunch Libretto</b>	4x(25 sec. + 45 R.A.)	4x(30 sec. + 40 R.A.)	4x(35 sec. + 35 R.A.)	2x(35 sec. + 35 R.A.)

**NOTA IMPORTANTE:** Versione “NO GRASSO” per chi ha massa grassa minore 10%, il recupero sarà **SEMPRE** semplice.

\*per questi esercizi è prevista una versione semplificata (vedi video esercizi)

\*\*per *rec.* Si intende recupero semplice, mentre per **R.A.** si intende in “recupero attivo”: dovrai fare una qualsiasi attività aerobica che ti porti a aumentare tantissimo le pulsazioni (se non hai attrezzature come cyclette o tapis puoi pensare di saltare la corda o correre sul posto)

### PROGRAMMA SETTIMANALE ALLENAMENTO AEROBICO/IT

	SETTIMANA 1	SETTIMANA 2	SETTIMANA 3	SETTIMANA 4
<b>Allenamento Aerobico</b>	1	1	1	1
<b>Allenamento IT</b>	2	2	1	0
<b>Allenamento HIIT</b>	0	0	1	2

## INDICAZIONI ALLENAMENTO CORPO SCOLPITO

L'allenamento a corpo libero va fatto 3 volte alla settimana e dura circa 25 minuti.

So che tu vuoi addominali scolpiti, ma credimi, non puoi tonificare l'addome e andartene in giro con braccia e pettorali NON all'altezza.

Inoltre allenare questi gruppi muscolari, oltre alle gambe con lo squat, ti aiuterà a aumentare ulteriormente il metabolismo e rendere il tuo corpo una vera fornace brucia grasso!

Quindi segui alla lettera lo schema e fidati di quel che ti dico 😊

Per le prime 3 settimane vanno eseguiti 4 serie di tot. secondi di esercizio con un tot. Di recupero tra una serie e l'altra.

Come puoi notare, non ho inserito un numero preciso di ripetizioni proprio per darti la possibilità di fare il massimo che riesci a fare in un preciso arco di tempo.

Studia bene la tabella per non lasciarti sfuggire le differenze (a volte minime) tra una settimana e l'altra.

Per *rec.* Si intende recupero semplice, mentre per **R.A.** si intende in "recupero attivo":

Dovrai fare una qualsiasi attività aerobica che ti porti a aumentare tantissimo le pulsazioni (se non hai attrezzature come cyclette o tapis puoi pensare di saltare la corda o correre sul posto)

Durante la settimana 4, quella di scarico, fai solo 2 serie.



---

## ALLENAMENTO AEROBICO

40 minuti.

Dovresti munirti di cardio frequenzimetro e durante gli allenamenti aerobici mantenerti su un range del 65%-75% della tua frequenza massima [formula:  $208\text{uomo}/211\text{donna} - (\text{età} \times 0,7)$ ]. Fai l'attività aerobica che preferisci! (corsa, bici, cyclette, nuoto, etc.)

---

## AEROBICO IT

Aumentiamo l'intensità inserendo l'*interval training* (IT). Cos'è? Un allenamento in cui alternerai vari ritmi di allenamento:

- 5 minuti di riscaldamento
- 2 minuti a media/bassa intensità (65-75% f.max)
- 1 minuti a medio alta intensità (75-85% f.max)
- Ripetere il ciclo 6 volte
- 2 minuti di defaticamento a ritmo leggero.

---

## HIIT (TAPIS ROULANT):

Puoi correre anche all'aperto regolandoti con le pulsazioni cardiache (stesso discorso per la Cyclette o bici)

- 3 minuti di riscaldamento a 7 km/h (pulsazioni 55%-65% f.max)
- 1 minuto a 8 km/h (pulsazioni 65-75% f.max)
- 1 minuto a 10 km/h (pulsazioni 75-85% f.max)
- 1 minuto a 12 km/h (pulsazioni 85-90% f.max)
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce)
- 1 minuto a 8 km/h
- 1 minuto a 10 km/h
- 1 minuto a 12 km/h
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce)
- 1 minuto a 8 km/h
- 1 minuto a 10 km/h
- 1 minuto a 12 km/h
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce)
- 1 minuto a 8 km/h
- 1 minuto a 10 km/h
- 1 minuto a 12 km/h
- 1 minuto a 6 km/h (camminata veloce)
- 1 minuto a 8 km/h

- 1 minuto a 10 km/h
- 1 minuto a 12 km/h
- Defaticamento di 2 minuti a ritmo blando

**P.S.** le velocità di partenza sono indicative, se pensi che siano troppo blande o troppo veloci, modificali basandoti sulle pulsazioni cardiache indicate, ricordando che devi terminare l'allenamento “stremato”.

## Fase 2: Depura il tuo corpo e impara ad alimentarti in modo “pulito”.

Per semplificare, non starò a descriverti in mille parole il perché e il per come, ma andrò subito al sodo, al pratico.

Questa parte del PDF riprende un mio recente articolo, in cui puoi trovare un approfondimento con esempi su come impostare la tua “*giornata alimentare*”.

Ecco l’articolo: [Alimentazione per Addominali a Tartaruga](#)

Ecco come agire:

- Depurarsi.
- Idratarsi.
- Regolarsi.
- Programmare.

### Passo 1: Depurarsi.

Il cibo, soprattutto il junk food (cibo spazzatura) produce tossine che impediscono al corpo, tra le altre cose, di dimagrire facilmente.

Se segui un’alimentazione sregolata e mangi un sacco di cibi fritti, stracconditi, dolci e alcool, allora già con lo schemino che vedremo tra poco ti libererai di molte tossine e della ritenzione idrica, ma è opportuno seguire

un protocollo semplice di idratazione e depurazione per ottenere il miglior risultato possibile.

Io utilizzo alcune tisane depurative associate al limone.

## **Passo 2: Idratarsi.**

L'idratazione possiamo tranquillamente legarla alla depurazione, in quanto, aiuta il corpo a liberarsi delle tossine, oltre che ai liquidi in eccesso (ritenzione idrica.)

Il classico consiglio di bere almeno 2 litri di acqua al giorno è un po' vago e non tiene conto delle differenze da organismo a organismo.

Però, non avendo parametri più precisi, io ho seguito con successo un protocollo personale che mi ha permesso di perdere molti liquidi in eccesso in appena 4 giorni.

## **Passo 3: Regolarsi.**

- Quali cibi mangiare una sola volta alla settimana.
  - Esempi: Fritti, piatti molto elaborati, dolci, gelato, birra, salse tipo maionese, soffritti, condimenti pesanti etc....
- Quali possiamo mangiare in quantità sempre.
  - verdura, carni bianche, pesce etc...
- Quali possiamo mangiare sempre ma con moderazione.
  - frutta, frutta secca, ortaggi, legumi, latte e derivati etc...

- Che condimenti evitare e quali possiamo scegliere sempre.
  - EVITARE: olio o burro in cottura e panna.
  - PREFERIRE: tutti i tipi di spezie e salse a base di yogurt.

## **Passo 4: Programmare.**

Premetto che non dovrai uscire di testa e creare un menù apposito, però per me è stato molto importante crearmi uno schemino settimanale in cui appuntare la tipologia di cibo che andavo a mangiare a ogni pasto. Questo è utile anche per la spesa 😊

Questo suggerimento è utile soprattutto per evitare di improvvisare.

Nel [“Materiale Operativo” all’interno dell’Area Riservata](#), trovi una tabella pronta per semplificarti la vita e programmare la tua settimana alimentare.

Ricordati di consultare l’articolo [Alimentazione per Addominali a Tartaruga](#) per capire come impostare la tua “giornata alimentare”.

## Non Mollare Mai...

*E se dovessi incontrare difficoltà? Se qualcosa non dovesse funzionare come dovrebbe?*

Sì è capitato anche a me. Ma è normale, non esiste un metodo univoco efficace al 100% per tutti.

Ma come abbiamo visto, il mio non è un metodo, cioè, non ho una formula magica, ma semplicemente ti sto dando le conoscenze e gli strumenti per poter raggiungere il tuo obiettivo.

La maggior parte delle persone otterrà ottimi risultati sin da subito e in poco tempo raggiungerà l'obiettivo che si è posto.

Una piccola percentuale incontrerà difficoltà maggiori, magari pochi o nessun risultato nelle prime settimane, ma sarà lì che non si dovrà mollare, perché c'è chi, per varie cause ha un metabolismo particolarmente bloccato.

Una delle principali ragioni per cui la gente fallisce e molla tutto è proprio l'auto-convincimento che nulla potrà mai funzionare.

Non è facile, ma questo è quello che dovrai fare:

- Pensa positivo: sicuramente qualche beneficio l'avrai raggiunto, concentrati su quello.
- Tirati su le maniche e continua a allenarti incrementando l'intensità di esercizio. Se, al contrario, continui allo stesso ritmo, i risultati

saranno purtroppo gli stessi...

- Non perdere la speranza e la fiducia in te stesso (e in me 😊 )

## Conclusioni

Quando finalmente avrai superato tutte le difficoltà e avrai finalmente visto con i tuoi occhi gli incredibili risultati del mio allenamento, potrai sfoggiare i tuoi addominali senza vergognarti della tua pancia non propriamente attraente.

Migliorerai la postura e avrai tante altre sensazioni positive: ti sentirai leggero come una piuma e capace di qualsiasi attività fisica.

Sicuramente ti sentirai più sicuro di te, aumenterà la tua autostima e avrai più successo nelle relazioni.

Ok, in questo report ti ho dato LA soluzione migliore che io abbia mai utilizzato per scolpire i miei addominali e quelli di chi si è affidato a me.

Ma ora tocca a te!

E' arrivato il tuo turno. Mettiti in gioco e inizia sin da subito a mettere in pratica ciò che hai imparato in questo report:

- Prendi un metro da sarta e misura le circonferenze per capire qual è la % di massa grassa del tuo corpo. Annotale all'interno della tabella specifica che trovi nel [“Materiale Operativo” all'interno dell'Area](#)



Riservata.

- Imposta l'allenamento più adatto a te e programmalo settimanalmente, fai la stessa cosa per quanto riguarda l'alimentazione sfruttando le tabelle all'interno del **Materiale Operativo**.
- Impara ad alimentarti nel modo corretto.
- Agisci subito.

Se farai tutto bene, vedrai che i risultati non tarderanno ad arrivare e in pochissimo tempo avrai raggiunto il tuo risultato finale.

Ti auguro di raggiungere esattamente il risultato che stai visualizzando nella tua testa e, se così fosse, non esitare a contattarmi a questo indirizzo:

[massimo@fitnessmax.it](mailto:massimo@fitnessmax.it)

...e raccontami la tua storia di successo.

A presto,

Massimo

## Se ti è piaciuto questo Report lasciarmi una testimonianza

La tua opinione è molto importante per me. Come riconoscenza del valore delle informazioni che ti ho dato, puoi lasciarmi una testimonianza.

Scrivi alla mia email personale [massimo@fitnessmax.it](mailto:massimo@fitnessmax.it) con oggetto “testimonianza addominali scolpiti”. Se ti è possibile allega una foto.

Grazie!

### Altre Risorse Utili

- Sconto speciale del 40% su **FitnessMax Formula 3** dedicato ai clienti di “Formula Addominali a Tartaruga”:

**[Accedi alla Pagina d'ordine Riservata](#)**

- Corso Gratuito per **Aumentare la Massa Muscolare:**

**[Clicca Qua per Scaricare il Corso Gratis](#)**