



GTEAM **ALLENATI** **10 MINUTI AL GIORNO**

**LA TUA MINI GUIDA PRATICA PER SENTIRTI
ENERGICA, TONICA E LEGGERA OGNI GIORNO**

ALLENATI

10 MINUTI AL GIORNO

RIATTIVI IL
METABOLISMO

BASTANO
POCHI
MINUTI

PERCHÈ FA BENE?

MIGLIORI
LA SALUTE

PIÙ
ENERGIE

MIGLIORI
LA POSTURA

RIDUCI
LO STRESS

TI STAI
PRENDENDO
DEL TEMPO
PER TE!

Ciao, sono Giulia! Spesso pensiamo che per allenarci servano ore di tempo e una forza di volontà infinita... ma **la verità è che bastano 10 minuti al giorno per cambiare come ci sentiamo!**

Allenarsi non significa strafare: significa scegliere la costanza. Perché la matematica è dalla tua parte!

10 minuti x 7 giorni equivalgono a 70 minuti di movimento alla settimana!

E 70 minuti possono davvero fare la differenza: più energia, meno tensioni, metabolismo più attivo e una sensazione generale di benessere.

Il tuo corpo ti ringrazierà, e tu potrai finalmente dire: "Ce l'ho fatta!" senza stress, senza sensi di colpa, senza dover stravolgere le tue giornate.

Questa guida è il tuo punto di partenza semplice ma potente: troverai il modo di adattare le registrazioni degli allenamenti del Gteam in mini-allenamenti che si adattano alla tua routine e consigli pratici per portare movimento ed energia nella tua giornata.

Ogni volta che ti alleni, anche solo per 10 minuti, stai scegliendo te stessa, la tua energia e il tuo benessere

Perché funziona?

- Riattivi il metabolismo anche con poco tempo
- Sciogli rigidità e tensioni accumulate
- Migliori umore ed energia già dal primo giorno
- Non è la singola seduta che conta, ma la somma della tua costanza

Ricorda: La perfezione non esiste, ma la costanza sì.

Forse oggi ti sembreranno pochi minuti, ma allenandoti così ogni giorno costruirai una nuova abitudine.

Non serve strafare: la settimana che paga!

10 minuti al giorno sono il tuo investimento più semplice (e sostenibile!) per un corpo più tonico e una mente più serena.

Non esiste il momento perfetto per iniziare, esiste il momento in cui scegli di prenderti cura di te: e quel momento è adesso.

IL TUO ALLENAMENTO

DA 10 MINUTI

Attivazione (1 min 30 sec)

- ✓ 30 sec corsetta sul posto  
- ✓ 30 sec jumping jacks
- ✓ 30 sec mobilità (spalle, anche, schiena)

Guarda la pillola video: "Mobilità veloce"

Allenamento principale (7 min)

- ✓ 1 giro del **Circuito della settimana del Gteam**

Ti basta un giro! Niente di più: concentrati e datti energia. **Esempio:**

- giorno 1: allenamento 1 della settimana corrente;
- giorno 2: allenamento 2 della settimana corrente;
- giorno 3: allenamento 3 della settimana corrente;
- giorno 4: allenamento 1 dall'archivio;
- giorno 5: allenamento 2 dall'archivio;
- giorno 6: allenamento 3 dall'archivio;
- giorno 7: blocco stretching dall'archivio;

Ogni giorno sceglierai un allenamento diverso: segui la settimana proposta e usa l'archivio quando vuoi aggiungere varietà. Nel Gteam hai a disposizione tantissimi circuiti, già pronti per adattarsi al tuo tempo e alle tue energie.

Ricorda: completa sempre le settimane, anche se non riesci a dare il massimo ogni giorno. Non conta la perfezione, conta la **costanza**: è lei che porta i risultati e ti farà sentire sempre più forte e motivata!

Stretching e respirazione (1 min 30 sec)

- ✓ Stretching dolce per gambe e schiena
- ✓ Respirazione profonda per rilassarti e chiudere con gratitudine

Guarda la pillola video: "Stretching veloce"

Forse oggi ti sembreranno pochi minuti, ma allenandoti così **ogni giorno** costruirai una nuova abitudine.

Non serve strafare: **la settimana che paga!**

10 minuti al giorno sono il tuo investimento più semplice (e sostenibile!) per un corpo più tonico e una mente più serena.

Vuoi fare il passo successivo?

Con il Gteam puoi allenarti ogni giorno con programmi completi, studiati per donne come te. Scarica la mia app e prova la settimana gratuita ❤️

Hai appena dedicato 10 minuti a te:
celebra questo gesto, è il più importante di tutti.

Ti voglio bene
Giulia

PER RIMANERE SEMPRE CONNESSA:

[Seguimi su Instagram!](#)

Se ti va, condividi la tua esperienza con me su Instagram:
@giuliazambelli_fitness mi farà piacere leggerti!

