



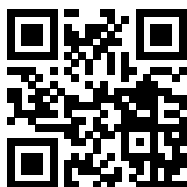
**BENDE**

***Kataplasma***

# **CONSIGLI FITNESS A PROVA DI BIONDA**

(ANCHE TINTA)

(ANCHE CON LO SHATUSH)



SCANSIONA IL QR CODE  
PER VEDERE IL VIDEO



VERALAB®

Il laboratorio dell'Estetista Cinica





**SLIM\_ME**  
**BENDE**

**BENDE**

**Kataplasma**

## I CONSIGLI DELLA FEDE

Il modo migliore per raggiungere obiettivi di benessere psicofisico consiste in un allenamento a corpo libero. Non verrai distratta da attrezzature particolari e lavorerai in maniera progressiva a carico naturale! La tua muscolatura si rinforzerà. Sarai più tonica, coordinata ed elastica.

In altre parole: **svilupperai una maggiore intelligenza motoria.**

Sarai in grado di imparare nuovi schemi motori più velocemente; miglioreranno la postura e il modo in cui cammini, le tue attività quotidiane diventeranno più semplici e naturali.

## COSA SERVE

- 1 Costanza
- 2 Precisione nell'esecuzione degli esercizi
- 3 Pazienza

Scegli un abbigliamento comodo e preferisci i tessuti tecnici: lasciano traspirare la pelle e mantengono stabile la temperatura corporea. Fai attenzione alle scarpe, devono essere calzature sportive adatte alla tua conformazione del piede che ti permettano di eseguire la rullata nell'appoggio del piede mentre fai **walking** (tallone - mesopiede-avampiede).

## ALLENATI LONTANO DAI PASTI PRINCIPALI

DURANTE LA SESSIONE DI ALLENAMENTO TI PUOI IDRATARE, MA A PICCOLI SORSI E CON ACQUA A TEMPERATURA AMBIENTE.

## AVVERTENZE

Si consiglia di rivolgersi ad una nutrizionista per completare al meglio il programma fitness. Informaconfedede.com non rilascia in nessun caso regimi alimentari. Gli esercizi fitness proposti da informaconfedede.com vogliono dare un'indicazione generale sul modo migliore per avere uno stile di vita più sano. Le ripetizioni e la durata degli esercizi hanno valore puramente indicativo. Il suggerimento più importante è quello di ascoltare il proprio corpo. Un giorno si può essere pieni di energia, quello dopo completamente scarichi. Cerca di allenarti quando ti senti bene. Fai tutto senza fretta ascoltando il tuo corpo!

## WALKING MIX SLIMME

Un circuito che ossigena i tessuti e stimola la circolazione attenuando gli inestetismi della cellulite.

- 1 3 minuti di walking semplice
- 2 1 minuto di walking passo incrociato da modella
- 3 2 minuti walking semplice
- 4 20 ripetizioni di squat in avanzamento ( 1 ogni 3/4 passi )
- 5 1 minuto walking semplice
- 6 10 ripetizioni di granchietto laterale lato dx
- 7 10 ripetizioni di granchietto laterale lato sx
- 8 Ripeti il circuito di walking ancora due volte

### SEGUONO ESERCIZI DRENANTI E DI TONIFICAZIONE SU TAPPETINO

- 1 Supina: 20/30 ripetizioni pedalata strong
- 2 Riposo dondolino laterale
- 3 20/30 ripetizioni farfalla
- 4 Riposo dondolino laterale
- 5 20/30 ripetizioni ranocchia
- 6 Riposo dondolino laterale
- 7 Ripeto gli esercizi drenanti e di tonificazione ancora una volta

### ...MA NON È FINITA

Gambe distese in appoggio alla parete:

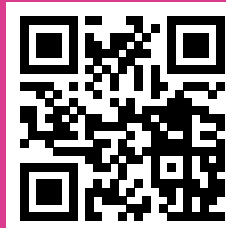
- 1 20 ripetizioni "Brum Brum" braccia lungo i fianchi
- 2 2 minuti rimani sdraiata a gambe in alto ferme e braccia lungo i fianchi
- 3 Ritorna in piedi rimanendo 30 secondi in scarico verso il basso con busto in flessione e gambe distese (stretching)

L'ideale è abbinare il walking agli esercizi a terra su tappetino.

**DA RIPETERE DALLE 3 ALLE 5 VOLTE A SETTIMANA  
A SECONDA DEL PROPRIO LIVELLO FITNESS.**

**SCARICA IL VIDEO COMPLETO DEGLI  
ESERCIZI USANDO IL QR CODE O IL LINK  
CHE HAI RICEVUTO VIA E-MAIL.**

**PROBLEMI CON IL LINK?  
Contattaci su <https://assistenza.veralab.it>**





**BENDE**

***Kataplasma***



**veralab.it**

**CONDIVIDI CON NOI I TUOI RISULTATI!**



**@veralab\_estetistacinica**

**www.informaconfede.com**



**Federica Accio**



**@informaconfede**



**VERALAB®**

**Il laboratorio dell'Estetista Cinica**





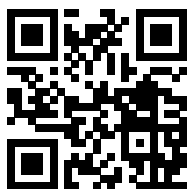
**BENDE**

***Kataplasma***

# **BLONDE-PROOF FITNESS SUGGESTIONS**

(ALSO DYED)

(ALSO WITH SHATUSH)



SCAN THE QR CODE  
TO WATCH THE VIDEO



VERALAB®

The Estetista Cinica Laboratory





**SLIM\_ME**  
**BENDE**

**BENDE**

**Kataplasma**

## **FEDE'S SUGGESTIONS**

The best way to achieve psycho-physical wellness goals is a workout with floor exercises. You won't be distracted by special equipment and will work progressively with a natural load! Your muscles will strengthen. You'll be more toned, coordinated and flexible.

In other words: you'll develop greater motor intelligence.

You'll be able to learn new motor patterns faster, improve your posture and the way you walk, making your daily activities simpler and more natural.

## **WHAT YOU NEED**

- 1 Tenacity**
- 2 Precision while doing the exercises**
- 3 Patience**

Choose comfortable clothes and technical fabrics: they let the skin breathe and keep your body temperature stable. Make sure you wear sports shoes suited to the shape of your foot that support the natural roll of your foot during walking (heel - midfoot-forefoot).

## **EXERCISE BETWEEN MAIN MEALS**

YOU CAN DRINK WATER WHILE EXERCISING, BUT MAKE SURE YOU TAKE SMALL SIPS AND THAT IT'S AT ROOM TEMPERATURE.

## **WARNINGS**

We suggest contacting a nutritionist to best complete your fitness program. Informaconfede.com does not issue diet suggestions under any circumstances. The fitness exercises proposed by informaconfede.com seek to provide general indications about the best ways to have a healthier lifestyle. The repetitions and duration of the exercises are merely indicative. The most important suggestion is to listen to your body. One day you can be full of energy, and the next you can feel completely drained. Try to exercise when you feel good. Do everything without rushing, while listening to your body!

## WALKING MIX SLIMME

A circuit that oxygenates the tissues and stimulates circulation, improving cellulite imperfections.

- 1 3 minutes simple walking
- 2 1 minute of runway model walking
- 3 2 minutes simple walking
- 4 20 squats while walking (1 every 3/4 steps)
- 5 1 minute simple walking
- 6 10 repetitions of side crab, right side
- 7 10 repetitions of side crab, left side
- 8 Repeat the walking circuit two more times

### DRAINING AND TONING EXERCISES ON A MAT

- 1 Supine: 20/30 repetitions, strong pedaling
- 2 Rest hugging legs and swinging back and forth
- 3 20/30 butterfly repetitions
- 4 Rest hugging legs and swinging back and forth
- 5 20/30 frog repetitions
- 6 Rest hugging legs and swinging back and forth
- 7 Repeat the draining and toning exercises again

### ...BUT THAT'S NOT ALL.

With your legs resting against a wall:

- 1 20 "Brum Brum" repetitions, arms by your sides
- 2 Remain lying down for two minutes with your legs straight up and your arms at your sides
- 3 Return to standing position, bending down for 30 seconds with a flexed torso and straight legs (stretching)

The best workout combines the walking exercises with the mat exercises.

**REPEAT 3 TO 5 TIMES A WEEK  
ACCORDING TO YOUR LEVEL OF FITNESS.**

**DOWNLOAD THE COMPLETE VIDEO OF THE  
EXERCISES USING THE QR CODE OR THE  
LINK YOU RECEIVED VIA EMAIL.**

**PROBLEMS WITH THE LINK?**

Contact us at <https://assistenza.veralab.it>





**BENDE**

***Kataplasma***



**veralab.it**

**SHARE YOUR RESULTS WITH US!**



**@veralab\_estetistacinica**

**www.informaconfede.com**



**Federica Accio**



**@informaconfede**



**VERALAB®**

**The Estetista Cinica Laboratory**

