IVG

# Arriva sul nostro territorio Free Fitness, la palestra a costo zero

di **Pubbliredazionale**
01 Ottobre 2018 – 13:34

Finalmente sbarca sul nostro territorio FREE FITNESS, la palestra a costo zero.

Un nuovo format che permette di accedere in maniera gratuita alle attività proposte dalla palestra un giorno alla settimana, il mercoledì, per tutto l'anno: un'ottima opportunità per avvicinarsi all'attività sportiva e tornare in forma eliminando i chili di troppo.

Come fare per ritirare uno dei 300 Free Pass Gratuiti?
Invia il testo "FREE" scegliendo tra i 4 diversi canali:
SMS – 351.561.66.05
WhatsApp – 351.561.66.05
Email – freefitnessitalia@libero.it
Facebook – Free Fitness Italia

Ti verrà fornito il Pass di ingresso gratuito per tutti i mercoledì dell'anno, l'orario dei corsi e un invito da condividere con i tuoi amici.
Inizia mercoledì prossimo e divertiti! E' gratis!

Ecco alcuni segreti per ottenere un corpo tonificato ed in splendida forma:

MUOVETEVI!

La prima cosa da tenere a mente è la necessità di muoversi di più. Anche un'ora alla settimana farà la differenza.

CONCENTRATEVI!
Per raggiungere grandi risultati occorre grande impegno. Dunque concentratevi sul vostro obiettivo senza scoraggiarvi di fronte alle difficoltà.

FATE SEMPRE COLAZIONE
Godetevi al mattino il cibo che vi piace di più, è meglio partire felici, come in vacanza.

IMMAGINATEVI A RISULTATO OTTENUTO!
Una volta che avete stabilito quali sono gli obiettivi da raggiungere scriveteli e metteteli ben in vista.

E POI RIPOSATEVI!
Al termine della giornata, dopo l'allenamento dormite per un numero sufficiente di ore. Il sonno è fondamentale per recuperare le energie spese. Se avete difficoltà a prendere sonno controllate i livelli di magnesio una carenza di questo minerale potrebbe essere la causa.

TORNATE A VIVERE IL PRESENTE!
Almeno una volta al giorno concentratevi solo sul presente, sulla vita reale, allontanatevi dallo smartphone, dai social media, dalla virtualità e uscite, ritagliatevi momenti per stare in mezzo alla natura e per incontrarvi con le persone che gradite.

AMARSI E' LA PRIMA REGOLA PER VIVERE BENE!
Chiudete in un cassetto i giudizi severi su voi stessi apprezzatevi per i risultati che ottenete e per ciò che siete, non mettete su un piedistallo gli altri, affossandovi.

E, cosa più importante, ricordate che il più delle volte, le cose di cui vi preoccupate, che vi scatenano più ansie e paure sono solo scenari costruiti dalla vostra immaginazione.

La cosa fondamentale quando si intraprende un nuovo percorso di vita è non temere il cambiamento e restare concentrati su se stessi ed i propri obiettivi.