

"ADDOME FAST LIVELLO 1"



Introduzione

In questo ebook scoprirai i principali fattori per avere anche tu un addome scolpito è asciutto in modo completamente nuovo.

Il report che stai leggendo è un estratto della guida [Addome Fast Effect](#)

Ecco cosa andremo a scoprire fra poco:

1. A quale tipo di corpo appartieni?

La cosa più importante e che non troverai altrove è proprio questo. E' molto importante capire a quale tipo di corpo appartieni, perché così potrai sfruttare al massimo le potenzialità del tuo corpo e ottenere risultati straordinari in molto meno tempo.

I vantaggi di conoscere il proprio corpo

Allenandoti con un allenamento adatto al tuo tipo di corpo avrai molti più risultati rispetto a chi si allena con un allenamento standard uguale per tutti.

Riuscirai a vedere i primi risultati in molto meno tempo rispetto a quando ti allenavi senza sapere questo segreto.

Genetica

Comprendi il tuo fattore genetico:

Ognuno sviluppa i propri addominali in forma unica, anche se non sembra!

Non cercare di ottenere gli addominali di qualcun'altro, ad esempio del tuo attore o giocatore preferito, è sbagliato, può compromettere la tua motivazione.

Ognuno di noi sviluppa gli addominali in modo diverso, bisogna farsene una ragione, tanto saranno sicuramente magnifici, scolpiti e sexy!

Credimi, sono sicuro che i tuoi addominali saranno fantastici, perchè saranno unici, è questo che li rende Belli e invidiabili, ricordalo sempre.

Se vuoi puoi dare un'occhiata ai risultati ottenuti da alcuni dei miei clienti che hanno deciso di lasciare una testimonianza: >>> [**Addome Fast Effect**](#)

Ecco come riconoscere il tuo tipo di corpo

Sei Mesomorfo, Endomorfo o Ectomorfo?

Se sei un **Mesomorfo**:

Il tuo corpo presenta una struttura atletica e compatta, sei il biotipo (tipo di corpo) più fortunato in quanto sei molto proporzionato tra la parte superiore del corpo e quella inferiore. Non sei molto portato ad ingrassare, anche se uno stile di vita non proprio perfetto potrebbe renderti decisamente fuori forma.

Riesci ad acquistare con discreta facilità massa muscolare.

Se sei un **Endomorfo**:

Il tuo corpo presenta una struttura rotonda, sei il biotipo (tipo di corpo) portato per il lavoro fisico, purtroppo tendi molto ad ingrassare e anche ad acquisire massa muscolare.

Spessissimo hai un aspetto goffo e tozzo, non hai una statura elevatissima bensì puoi sicuramente vantare su una struttura ossea molto massiccia.

Se sei un **Ectomorfo**:

Struttura esile, sei il biotipo (tipo di corpo) dalla struttura esile, magro per natura, puoi essere alto oppure di statura media ma con forme molto sottili, ingrassi raramente ma con altrettanta difficoltà puoi acquistare massa muscolare.

Ecco alcuni esercizi per Addominali Scolpiti per Mesomorfo, Endomorfo, Ectomorfo

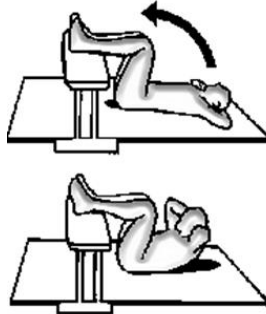
Mesomorfo:

Esercizio: crunch a terra con peso, serie 5x15.



Endomorfo:

Esercizio: crunch a terra con panca 4x20



Ectomorfo:

Esercizio: crunch a terra con peso, serie 3x10



Metti subito in pratica questi semplici e efficaci esercizi, e vedrai in poche settimane degli ottimi risultati.

Ho speso oltre 10 anni ad allenarmi – cioè attraverso prove, errori, tanti tentativi e corsi di formazione, prima di creare un sistema e una guida che funzioni veramente!

La buona notizia è che adesso puoi saltare la curva di apprendimento.

Scopri perché Tutto quello che Ti hanno detto su Come Appiattare la Pancia e Avere Addominali Scolpiti è Assolutamente FALSO:

[Addome Fast Effect](#)

Questo è un breve report dove si capisce bene l'importanza di fare un allenamento adatto alla genetica, oltre ad un allenamento adatto è importante anche una alimentazione corretta, però non è proprio solamente essenziale fare una alimentazione corretta.

La cosa più importante è fare una alimentazione adatta al tipo di corpo e metabolismo.

Credimi ti sarà molto difficile trovare in giro metodi per dimagrire o per addominali scolpiti o per mettere massa magra, la vera soluzione non te la darà mai nessuno.

La maggior parte delle diete drastiche o allenamenti o per qualsiasi sia il tuo obiettivo, difficilmente troverai la vera soluzione, questo perché?

Nessuno ti svelerà mai la vera soluzione per un semplice motivo:

Ti faccio un esempio, hai mai acquistato un apparecchio elettronico che non si è mai rotto?

Penso proprio di no, tutti gli apparecchi elettronici sono fatti per durare un po e poi rompersi, così tu dovrai acquistare di nuovo un altro apparecchio.

A nessuno interessa veramente il tuo risultato

Quello che ti voglio fare capire è che se ti direbbero che facendo una determinata scheda di allenamento in palestra diventi super muscoloso, accadrebbe che non ti sarà necessario andare più in palestra o non sarà più necessario fare altre schede, e questo è impossibile.

Oppure potresti anche sentirti dire che con questa dieta dimagrirai per sempre, anche questo è impossibile.

Se tu dimagrisci per sempre farai un danno al settore dimagrimento, loro non vogliono questo, perché così i dietologi non lavorerebbero più, sono le grandi lobby del dimagrimento che vogliono venderti prodotti e gli attrezzi miracolosi, se direbbero qual è la vera soluzione non potrebbero più fregare soldi alla gente.

Quindi, quello che voglio farti capire, non è che quello che ti offro io è miracoloso, bensì se tu vuoi avere un addome piatto e scolpito, devi fare un allenamento adatto al tuo somatotipo (tipo di corpo, genetica) che ti deve accompagnare per sempre.

Questo significa che fare solo una alimentazione corretta non sarebbe la vera soluzione, sarebbe la soluzione illusoria.

Cosa fare veramente

Devi fare una alimentazione adatta al tipo di corpo e contemporaneamente al tipo di metabolismo, e devi fare altrettanto anche con l'allenamento, che deve essere adatto alla genetica addominale.

Io non ti sto dando la soluzione completa, ma con una Guida adatta alla tua genetica non avrai più bisogno di acquistare nessun altro prodotto o programma tradizionale adatto per tutti o integratori miracolosi che non esistono.

Quello che ti prometto io è che una volta trovata la soluzione per il tuo problema qualunque esso sia:

dimagrire, addominali scolpiti, pancia piatta, mettere massa muscolare,

la soluzione è fare tutto perfettamente come la tua genetica è programmata, la soluzione che trovi fuori questo argomento è solo illusione provvisoria, non potrà mai essere la soluzione definitiva.

La vera soluzione definitiva non esiste, l'integratore che ti fa sparire per sempre la pancia non esiste, esiste solo avere la volontà di applicare una semplice guida adatta al tipo di corpo.

Se esisterebbe qualcosa come il famoso strumento o integratore magico, certo sarebbe molto fantastico, ma purtroppo tutto questo non esiste, se esisterebbe veramente e funzionasse sul serio, io non sarei qui a scrivere questo report.

Per tutto questo serve ben altro, qualcosa di semplice, veloce da applicare, facile da usare e capire, una vera e propria Guida adatta al tipo di genetica.

[Guida "Addome Fast Effect"](#)