

#7giorniTOP WORKBOOK

IMPORTANTE!

Stampa questo PDF o tienilo in un posto dove potrai sempre consultarlo durante questa settimana.

Indicazioni Generali

Gli esercizi di respirazione possono avere forti effetti fisiologici e devono essere praticati secondo le istruzioni in un ambiente sicuro, seduti o sdraiati e preferibilmente in un ambiente caldo. Non praticare mai gli esercizi prima o durante l'immersione, la guida, il nuoto, il bagno o in qualsiasi altra circostanza in cui la perdita di coscienza potrebbe provocare danni fisici.

Potresti sentire sensazioni quali formicolio, ronzio nelle orecchie e / o vertigini.

Queste sono risposte normali e non sono motivo di allarme o preoccupazione. La regola d'oro è: ascolta il tuo corpo e non spingerti troppo oltre.

Il freddo è una forza potente e il freddo estremo può essere uno shock per il tuo corpo. Non superare i tempi di esposizione che ti ho consigliato.

Allenati sempre senza forzare nulla e ascolta i segnali del tuo corpo.

Per quanto riguarda l'alimentazione, tutte le indicazioni che ti ho dato sono ritenersi come dei consigli personali che non vogliono sostituirsi in alcun modo ad indicazioni mediche o diete effettuate da professionisti.

Non è una dieta.

Se sei in gravidanza o sei epilettico non seguire questo protocollo. Le persone con problemi cardiovascolari o altre gravi condizioni di salute devono sempre consultare un medico prima di iniziare il metodo

Per info, consigli o assistenza:

ftmassimofilippi@gmail.com

Oppure direttamente in DIRECT sul mio profilo Instagram: @massimofilippi_

Utilizza l'hashtag #7giorniTOP e taggami nelle tue storie per poterle condividere.

Più casino facciamo, più persone possiamo raggiungere ed aiutare.

BENE
COMINCIAMO

TABELLA RIASSUNTIVA

GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Respirazione 30x3	Respirazione 30x3	Respirazione 30x3	Respirazione 30x3	Respirazione 30x3	Respirazione 30x3	Respirazione 30x3
3 minuti Freddo esterno	3 minuti Freddo esterno	4 minuti Freddo esterno	4 minuti Freddo esterno	5 minuti Freddo esterno ○ Doccia Fredda 20"	5 minuti Freddo esterno ○ Doccia Fredda 20"	Doccia Fredda 30"
	DIGIUNO INTERMITTENTE					DIGITAL DETOX
5' Flexability	5' Flexability	5' Flexability	5' Flexability	5' Flexability	5' Flexability	5' Flexability

Cosa vorrei ottenere dopo questi 7 giorni? (sii onesto ed il più specifico possibile)

RESPIRAZIONE

Voglio subito mettere in chiaro che la respirazione è la tecnica più efficace che puoi applicare in questa settimana.

A volte ti annoierà, magari proverai sensazioni mai provate prima, ma è senza ombra di dubbio la più efficace.

Non basta una settimana per apprezzarla, ma mi auguro che questi 7 giorni ti serviranno come prova per cominciare questa routine positiva nel futuro.

Ci sono diverse metodiche di respirazione, in questi 7 giorni applicheremo sempre la stessa che puoi imparare e fare ogni giorno.

Se poi vuoi conoscere di più su questo argomento, nel mio corso completo trovi esercizi avanzati in base all'obiettivo (rilassamento, focus, più energia...)

La tecnica è la seguente (vedi video):

30 inspirazioni profonde (dalla pancia fino alla testa)

Trattengo il fiato per 1 minuto

Inspiro nuovamente e trattengo per 10-15 secondi.

Questo corrisponde ad un ciclo.

CRIOTERAPIA – FREDDO

Ricordati che il freddo va apprezzato per i suoi benefici, non deve piacerti.

Ti assicuro che se sarai costante però, arriverai ad apprezzarlo davvero.

Se stai già utilizzando il freddo nella tua routine giornaliera, continua come stai facendo (doccia fredda, neve...) altrimenti in questi 7 giorni procederemo Step-by-Step per iniziare ad adattarci.

Nella tabella che trovi a pagina 1 ci sono scritti i tempi applicazione.

La doccia fredda è la cosa che spaventa di più le persone, per questo inizieremo con una semplice esposizione al freddo invernale.

La doccia fredda ha un effetto molto potente con il massimo dei benefici. Solo per coloro che davvero si vogliono mettere in gioco.

Fidati, non mollare.

FLEXABILITY

Se non hai mai fatto stretching o mobilità, allora è il momento di cominciare.

Bastano 5 minuti la mattina per iniziare, puoi farli mentre guardi il video.

Non deve essere doloroso, ma comunque cerca di raggiungere il tuo massimo grado di allungamento.

Nel video ti propongo una sequenza standard, che può variare in base alle necessità.

ALIMENTAZIONE

In questi #7giorniTOP andremo anche a depurare il nostro corpo da tutti gli alimenti che sono dannosi per noi e che influiscono sul nostro stato di salute.

I principi su cui io mi baso quando consiglio un certo tipo di alimentazione o meno, sono questi:

- Cibi Antinfiammatori: questi alimenti aiutano il mio corpo o lo infiammano?
- Naturale o Artificiale: quell'alimento è "prodotto dalla natura" o da una fabbrica?
- Ancestrale: i nostri antenati lo mangiavano, oppure è frutto degli ultimi anni?

In questi giorni quindi andremo a nutrire il nostro corpo solo di prodotti naturali che aiutino il nostro corpo a funzionare al meglio, senza infiammarlo dall'interno.

Un'alimentazione anti infiammatoria completa richiederebbe un percorso più personalizzato (nel mio corso completo ne parlo più approfonditamente durante le varie settimane).

Ti lascio quindi una tabella su cosa mangiare e cosa evitare in questi 7 giorni.

Prendila come una sfida, un esperimento per vedere il tuo corpo come reagisce.

ALIMENTI CONSENTITI	ALIMENTI DA EVITARE
Frutta e Verdura	Insaccati
Carne rossa o bianca (qualsiasi tipo)	Prodotti industriali
Legumi (non esagerare)	Cereali (pane, pasta, riso)
Burro per la cottura	Biscotti
Olio d'oliva a crudo	Dolci in generale e Merendine
Latticini (non esagerare)	Zucchero semplice
Latte vegetale (soia, avena, mandorla)	Tutto ciò che non esisteva 200 anni fa.

Per quanto riguarda l'acqua, ricordati di bere almeno 3 litri al giorno! Caffè senza zucchero, tisane, limone.. tutto concesso.

DIGIUNO INTERMITTENTE

Sarà da applicare il 2° giorno.

Sfruttiamo le ore della notte per sentire meno la fame durante il giorno.

Utilizziamo la regola 20 -12. Ultimo pasto entro le 20:00, pasto successivo alle 12:00 del giorno dopo.

Bere tanta acqua, tisane o tè senza zucchero.

Durante il digiuno non bisogna ingerire nulla di solido. Neanche limone o spremuta. Nulla.

Te lo rispiego.

La sera del primo giorno farai un ultimo pasto entro le 20:00. Dopo di questo, non mangerai altro fino alle 12:00 del giorno dopo.

DIGITAL DETOX

Se sei arrivato al settimo giorno, congratulazioni.

Questo giorno voglio introdurre una routine FONDAMENTALE per tutti coloro che lavorano molte ore al giorno o che passano tanto tempo davanti al pc o allo smartphone.

Il digital detox è una giornata in cui ci libereremo dell'utilizzo dei dispositivi elettronici.

NO cellulare

NO tv, laptop, pc, tablet...

In questi primi 7 giorni, se non hai mai fatto una giornata del genere puoi cominciare con 4/5 ore.

Ad esempio, decidi di accendere il cellulare solamente dopo pranzo e di passare l'intera

mattina a leggere, fare una passeggiata, uscire con il tuo compagno/a... insomma pensaci su e vedrai che qualcosa ti viene in mente.

Il digital detox serve principalmente per non cadere nella dipendenza da dispositivi elettronici e social network.

Pensaci un po'... quando ti svegli cosa fai come prima cosa? Se è accendere il cellulare, allora prendi veramente in considerazione questo momento e routine. Come ti ho già detto, puoi farlo per tutto il giorno, oppure solamente per mezza giornata.

TABELLA DEI PROGRESSI

Annota in questa tabella se hai eseguito tutte le parti del protocollo (quanti minuti al freddo, sensazioni durante la respirazione...)

	RESPIRAZIONE	FREDDO	FLEXABILITY	HO MANGIATO BENE?
GIORNO 1				
GIORNO 2				
GIORNO 3				
GIORNO 4				
GIORNO 5				
GIORNO 6				
GIORNO 7				

Ricordati: Nessuno ha mai fatto la differenza restando come gli altri.