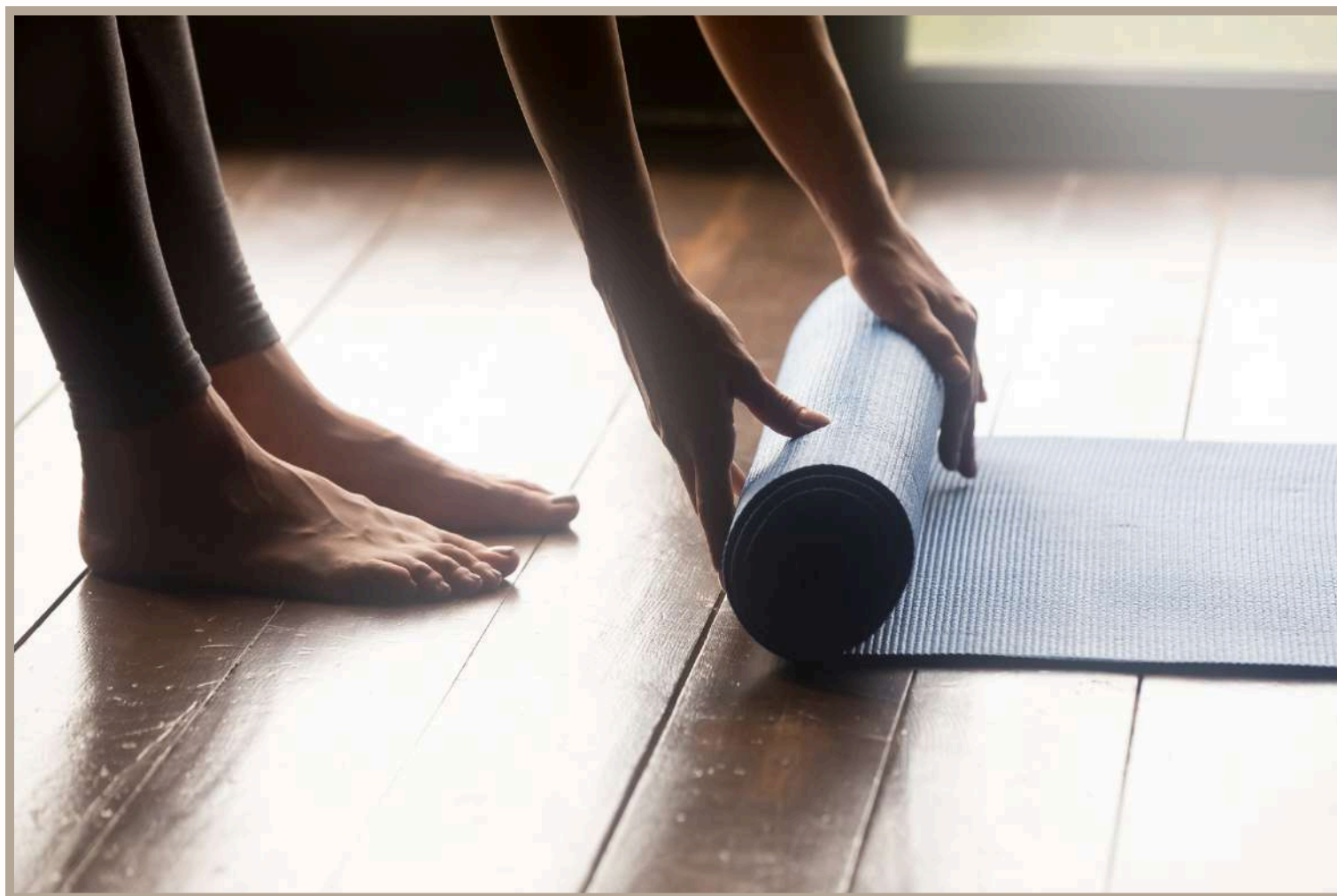




Benvenuta

Non è mai troppo tardi per ricominciare.

Non è una gara, è un viaggio.



Ciao!

Se hai questa guida in mano, hai già fatto il passo più difficile: hai deciso di dedicarti del tempo. So che forse sei ferma da tanto, o che il tuo corpo è cambiato con la menopausa.

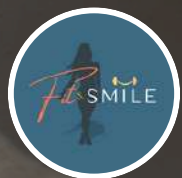
È normale.

Questa guida serve a prepararti mentalmente prima di premere "Play" sul tuo primo video all'interno dell'area riservata.



IL NOSTRO OBIETTIVO È:

- Sciogliere le rigidità (collo, schiena, anche).
- Riattivare il metabolismo dolcemente.
- Creare l'abitudine di volerti bene.



Le 2 Regole d'Oro di questo mese:

Ascolta il corpo:

Se senti dolore
(non fatica, dolore),
fermati.

La costanza batte l'intensità:

Meglio 10 minuti fatti
male che zero minuti.



Cosa ti serve

Prepara il tuo "**Angolo del Benessere**". Non ti serve una palestra.

- Un tappetino morbido (o un tappeto di casa).
- Due pesi o bottigliette d'acqua da 0,5L (saranno i nostri pesetti).
- Un cuscino (per stare comoda quando siamo a terra).



ORA SEI PRONTA.

Inizia la tua prova gratuita, accedi alla tua Area Riservata e inizia dal **Giorno 1!**

Rimetterti al primo posto è un atto di coraggio.

Rita ♥

