



“DA DOMANI MI MUOVO”

Più energia e salute con l'esercizio fisico
con Roberto Travan

PROGRAMMA DEL 10 FEBBRAIO 2018

1. PRIMO PASSO

- Come nasce il metodo “Da Domani Mi muovo”
- Cosa succede al tuo corpo quando NON ti muovi.
- Il movimento è vita, la vita è movimento: il perché

Pausa “in movimento”

2. SECONDO PASSO

- Origini e genesi del movimento umano
- Resistenza, la primaria risorsa da utilizzare
- Sport, attività fisica, movimento ed esercizio fisico: le differenze.
- L'esercizio fisico: il più potente farmaco naturale

Light Lunch

3. TERZO PASSO

- La metafora del conto corrente dell'energia vitale: come mantenere alta l'energia fisica con uno stile di vita attivo
- La tua storia, la tua attuale condizione fisica: test di autovalutazione
- Dal risultato del test, il tuo scopo e i tuoi obiettivi
- La soluzione per raggiungere il tuo scopo/obiettivo: i pilastri dell'esercizio fisico codificati dal metodo “Da Domani Mi Muovo”

Pausa “in movimento”

4. QUARTO PASSO

- La pratica dell'esercizio fisico
- La posologia dell'esercizio fisico
- **Dimostrazione pratica** di esercizio fisico nei 4 pilastri del metodo
- Pratica dell'esercizio fisico personalizzato nei 4 pilastri e posologia del primo mese di movimento

Confronto individuale con i partecipanti.

