



## SCHEDA TECNICA PROGRAMMA METABOLISMO 4X4

**PRIMO MESE ANTONELLA MARCHESINI** : masso fisioterapista / postural trainer /  
tecniche di respirazione / riequilibrio psicofisico / counselor  
**“UN VIAGGIO ATTRAVERSO TUTTO IL NOSTRO CORPO”**

### VIDEO

- 1) Chi sono e cosa propongo (min. 3,08)
- 2) Inizia sempre respirando (min. 3,34)
- 3) **Prima settimana** lezione di attivazione del sistema neuro-muscolare: 12 esercizi suddivisi per la zona cervicale/dorsale/lombare (min.24,45)
- 4) **Seconda settimana** lezione di attivazione del sistema neuro-muscolare: 12 esercizi suddivisi per la zona cervicale/dorsale/lombare (min.25,29)
- 5) **Terza settimana** lezione di attivazione del sistema neuro-muscolare: 12 esercizi suddivisi per la zona cervicale/dorsale/lombare (min.27,05)
- 6) **Quarta settimana** lezione di attivazione del sistema neuro-muscolare: 12 esercizi suddivisi per la zona cervicale/dorsale/lombare (min.32,56)

**PRIMO MESE MONICA ARCANGIOLI** : naturopata / coach counselor  
**“IL PIANO ALIMENTARE NEL QUOTIDIANO”**

### VIDEO

- 1) La storia di Monica (min.2.29)
- 2) **Prima settimana** Il piano alimentare nel quotidiano “La Colazione” (min.7,58)
- 3) I consigli di Monica : E’ vero che ...Il Metabolismo ...(min.4,42)
- 4) I consigli di Monica : E’ vero che... L’importanza dell’acqua” (min 3,56)
- 5) Le ricette di Monica : La Crepe per colazione (min.4,53)
- 6) **Seconda settimana** : Il pranzo (min.4,21)
- 7) Le ricette di Monica : Hummus di ceci e verdure crude (min.4,09)
- 8) **Terza settimana** : La cena (min. 5,21)
- 9) Video completo del Piano alimentare nel quotidiano (min.15,54)
- 10) Diario Alimentare in PDF da scaricare

**PRIMO MESE ALESSANDRA ANIA** : Consulente risorse umane coach motivazionale  
**“COSA NASCONDI NELL’ARMADIO”**

### VIDEO

- 1) **Prima settimana** : Conosci te stesso : rispondi alle 4 domande (min.1,49)
- 2) **Seconda settimana** : Conosci te stesso : rispondi alle 4 domande (esercizio)
- 3) **Terza settimana** : Conosci te stesso: rispondi alle 4 domande (esercizio)
- 4) **Quarta settimana** : Conosci Te stesso: rispondi alla domanda più importante (esercizio)
- 5) Documento in PDF da scaricare per rispondere alle domande

**PRIMO MESE ANDREA FREDIANI** : dottore in scienze motorie / personal fitness  
coach

**“L’ATTIVITA’ FISICA E’ UN FARMACO NATURALE”**

### VIDEO

- 1) **Prima settimana** : scopri l'importanza dei muscoli per attivare il metabolismo (min.6,20)
- 2) **Le 3 fasi del Metodo** (min.3,34)
- 3) **Seconda settimana** : glutei "perfetti" con metodo (min. 7,26)
- 4) **Terza settimana** : dal movimento all'allenamento (min.8,07)
- 5) **Quarta settimana** : quante volte mi devo allenare? (min. 12,01)