



# SUGAR DETOX & MUSCLE DEFINITION

Online Challenge | SDMD | Calle Flauto Method | Fall-Winter 2024

## Spesso, un problema per tutti...

La maggior parte della popolazione consuma dagli 80 ai 100 cucchiaini di zucchero al giorno senza che nemmeno se ne accorga. Si tratta di un aumento del 300% negli ultimi 100 anni. Insieme all'aumento del consumo di zucchero, tutti i girovita sono aumentati di circonferenza, insieme ad aumento esponenziale di ogni tipo di malattia degenerative.

## Piccolo prezzo grande lavoro...

Il prezzo è stato ridotto al minimo, questo per permettere la partecipazione a tutti, senza dover spendere grosse cifre.

**Costo: € 120,00**

## Cosa Comprende:

28 lezioni + Bonus Free chat dedicata per avere sempre una linea diretta con me.

## Come si Svolge...

Il pacchetto di lezioni è sempre disponibile, potrai eseguire gli esercizi nel momento che preferisci all'interno della tua giornata.

Avrai una chat a disposizione che ti permetterà di essere sempre in contatto con me e gli altri partecipanti.



## Riscopri il tuo corpo migliora la tua composizione corporea...

Questa sfida ti spinge a metterti in gioco per 30 giorni, se vuoi perdere grasso, aumentare la tua energia e riequilibrare il tuo metabolismo, Sugar detox & Definition è quello che fa per te.

In questi 28 giorni impareremo a vivere senza zucchero, e riscopriremo il nostro corpo. Ogni giorno ci saranno per te linee guida, allenamenti veloci, e curiosità su tutto quello che ruota intorno allo Zucchero, scopriremo i diversi tipi di zucchero, e dove è "nascosto".

**RICORDA:** questa sfida non è UNA DIETA, niente alimenti da pesare, niente pranzi da FAME, l'obiettivo è quello di imparare nuove regole e riequilibrare il proprio corpo.

Quante volte ho sentito dire: "io non mangio lo zucchero!"

La maggior parte delle persone cerca di mangiare in modo sano, quindi quando parlo del problema enorme del consumo eccessivo di zucchero, loro non si sentono presi in causa.



### Come se fossi nella stanza li con me...

Anche se siete nel vostro soggiorno o giardino, questa challenge è strutturata per darvi tutti gli accorgimenti di cui avete bisogno per eseguire gli esercizi in sicurezza e in modo corretto.

### Innumerevoli vantaggi...

I vantaggi di una alimentazione senza zucchero sono infiniti, ma i principali sono:

- Perdita di peso e perdita di grasso
- Maggiore energia
- Migliore digestione
- Occhi più luminosi e pelle luminosa
- Riduzione del glucosio nel sangue
- Diminuzione dell'infiammazione

### Come si segue ....

Dopo aver effettuato il bonifico, chiedere di seguire su **Instagram** la pagina:  
**cftw\_Sugar\_Detox**

Purtroppo la verità è un'altra, gli zuccheri sono nascosti in quasi tutti gli alimenti che mangiamo ogni giorno.

Sugar Detox and Muscle Definition ti spinge a metterti alla prova attraverso allenamenti, pillole e consigli quotidiani sulla alimentazione, ogni giorno ci alleneremo insieme e ti suggerirò quali alimenti evitare e come integrarli con altri molto più sani, Importante: **NESSUNA DIETA!**

Ti dovrai misurare all'inizio della sfida e alla fine, fare le sessioni quotidiane di lavoro (mai più di 15/20 minuti) per 28 giorni ed evitare alcuni cibi... Tutto qui!

Avrai bisogno del tuo corpo, un tappetino, qualche sovraccarico, (manubri, kettlebell, bilanciere) e... tanta forza di volontà, sei pronto alla sfida?

Il pacchetto di lezioni è sempre disponibile, potrai eseguire gli esercizi nel momento che preferisci all'interno della tua giornata.

### Come iscriversi...

- ***Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni***
- ***Effettuare pagamento attraverso bonifico bancario:***

**IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700**

### Specificare nella causale:

**Challenge Online Sugar Detox & Muscle Definition**

**\*Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**