

LA GUIDA GRATUITA
DI IVAN ORIZIO

CELLULITE RESET

La bilancia scende. Le gambe no?

Cellulite. Cosce. Glutei.
Per smettere di fare tentativi
e capire da dove partire.

IVAN ORIZIO

Fitness Coach

Creatore del Metodo Fenice



HAI GIÀ DIMOSTRATO CHE SAI IMPEGNARTI.

Ti sei impegnata. Non è quello il problema.

Il peso scende. La vita si stringe. E tu continui a guardare sempre lì: cosce, glutei, cellulite.

Forse hai già cambiato dieta. Aggiunto allenamenti. Comprato una crema. Ricominciato il lunedì con la convinzione che, questa volta, sarebbe andata diversamente.

Eppure la parte del corpo che volevi cambiare di più sembra rispondere meno del resto. Così arriva il consiglio che conosci a memoria: «**Devi mangiare meno e muoverti di più.**»

Ma quanto meno? E quale movimento? Per ottenere che cosa, esattamente?

Il risultato che cerchi non è soltanto un numero più basso. È guardarti allo specchio e vedere gambe e glutei più vicini a quello che desideri. Senza passare da un tentativo al successivo.

Ho scritto questa guida per cambiare il punto di partenza: capire quali leve contano, prima di chiederti un altro sacrificio.

Alla fine fai il test gratuito: 15 domande per ricevere un report con tre priorità pratiche. Poi leggi il percorso di 12 settimane e decidi se iniziare.

**Non ti serve dimostrare
che puoi soffrire di più.**

IL PESO È UN DATO. NON È TUTTO IL RISULTATO.

Dimagrire è una cosa. Cambiare forma è un'altra.

Quando accumuli soprattutto su fianchi, cosce e glutei, si parla di distribuzione ginoide del grasso. È il punto di partenza del tuo corpo, non una misura del tuo impegno.

La cellulite riguarda invece l'aspetto della superficie della pelle e il rapporto tra grasso sottocutaneo e tessuto connettivo. **Non è semplicemente un altro nome per “chili di troppo”.**

Ecco perché guardare soltanto la bilancia può portarti fuori strada. Il peso scende, ma quel numero non ti dice quanto muscolo stai conservando, dove cambiano le circonferenze o come appare la pelle.

Se insieme al peso perdi muscolo, puoi ritrovarti con glutei meno pieni e un risultato diverso da quello che cercavi.

La ricomposizione corporea parte da un obiettivo più preciso: **ridurre il grasso quando serve, preservare o costruire muscolo, seguire come cambia il corpo.**

Per questo, prima di decidere quanto togliere dal piatto, vale la pena capire che cosa stai cercando di costruire.

**Più leggera
non significa automaticamente
più compatta.**

IL MUSCOLO È PARTE DELLA FORMA CHE CERCHI.

Non allenarti soltanto per consumare. Allenati per costruire.

L'allenamento ipertrofico serve a sviluppare muscolo. Per gambe e glutei significa lavorare intenzionalmente su glutei, femorali, quadricipiti e muscolatura dell'anca.

Non è una gara a chi suda di più. Cento squat non sono automaticamente migliori di poche serie ben fatte. E sentire bruciare non ti dice, da solo, quanto sia produttivo il lavoro.

La prima cosa è lo stimolo. Resistenze adeguate, esecuzione controllata e serie abbastanza impegnative da chiedere al muscolo un adattamento.

La seconda è la progressione. Nel tempo deve migliorare qualcosa: carico, ripetizioni o qualità del movimento. Ripetere sempre lo stesso lavoro non è un progetto.

La terza è il recupero. Aggiungere fatica non equivale ad aggiungere risultati. Lo stimolo deve trovare tempo ed energia per diventare adattamento.

Squat, hip thrust, leg press e leg curl sono strumenti. La differenza sta in come li scegli, li esegui e li fai progredire.

Guarda la tua scheda. Rispetto a un mese fa, sai dire in che cosa sei migliorata?

Se non sai rispondere, questo potrebbe essere un punto da chiarire nel tuo report.

SCOPRI LE TUE PRIORITÀ NEL TEST ➔

IL CORPO CONTINUA A VIVERE ANCHE FUORI DALLA PALESTRA.

Le gambe non vivono solo nell'ora di allenamento.

Puoi fare una buona seduta e passare il resto della giornata quasi immobile. Per questo, accanto al lavoro muscolare, guardo anche come ti muovi nella vita reale.

Camminare, muovere le caviglie e attivare i polpacci coinvolge la pompa muscolare che aiuta il ritorno del sangue verso il cuore. È qui che entra il **lavoro circolatorio della gamba**.

Il lavoro aerobico sostiene inoltre capacità cardiovascolare e dispendio energetico. Ha un compito diverso dall'ipertrofia: i due non devono contendersi il posto nel programma.

CON I PESI

Costruisci muscolo.

Camminate, pause attive e attività cicliche possono trovare spazio nella settimana. Non tutto deve diventare un circuito massacrante o un'altra prova di resistenza alla fatica.

Il punto è dosare il lavoro senza compromettere quello che devi recuperare. **La quantità utile dipende anche da quanto ti alleni già.**

CON IL MOVIMENTO

Dai continuità all'attività.

**La domanda non è:
«Quanto cardio sopporto?»
È: «Quanto ne serve nel mio caso?»**

TOGLIERE GRASSO. SENZA SACRIFICARE IL RESTO.

Mangiare meno è una mossa. Non è tutta la strategia.

Quando c'è grasso da perdere, serve un deficit calorico. Ma se per mantenerlo crollano forza, recupero e continuità, stai rendendo più difficile proprio il lavoro che dovrebbe cambiare il tuo corpo.

Il criterio non è mangiare il minimo possibile. È mangiare in modo coerente con il risultato: **energia adatta all'obiettivo, proteine sufficienti e un'organizzazione sostenibile.**

Le proteine contribuiscono a preservare e costruire massa muscolare. Pesce, uova, yogurt greco, carne, tofu e legumi possono trovare posto nel piano. Conta la quota complessiva, non l'etichetta "fitness".

I carboidrati possono sostenere l'allenamento. Il recupero richiede anche sonno e tempi adeguati. Le proteine, da sole, non compensano una scheda che non progredisce.

**Il cibo fornisce il materiale.
L'allenamento crea la richiesta.
Il recupero completa il lavoro.**

E gli integratori? Vengono dopo queste scelte. Possono completare il piano quando servono, non sostituirlo.

Prima di tagliare ancora o comprare altro, chiediti: **sto nutrendo il risultato che voglio, oppure sto soltanto cercando di mangiare meno?**

ADESSO ARRIVA LA DOMANDA DECISIVA.

Hai capito le leve. Ma quale serve prima a te?

Una donna con grasso da perdere e poca attività può aver bisogno di partire da un dimagrimento sostenibile, costruendo insieme forza e abitudini.

Una donna normopeso, ma poco muscolosa, può aver bisogno di dare più spazio all'ipertrofia, invece di ridurre ancora il cibo.

Una donna già magra e allenata può aver bisogno di rivedere programmazione, recupero e aspettative, non di aggiungere automaticamente altre sedute.

Tutte e tre possono dire: «Voglio migliorare le gambe.» Ma questo non rende intercambiabili le loro priorità.

Ed è qui che un consiglio generico smette di bastare. «Fai pesi» non ti dice quali. «Mangia proteine» non ti dice come organizzare i pasti. «Cammina» non ti dice come inserire il movimento nel lavoro che fai già.

La guida ti aiuta a fare le domande giuste. Il test gratuito collega le tue risposte a **tre priorità pratiche** e ti mostra come un percorso individuale può affrontarle.

**Non ti manca un altro consiglio.
Ti manca sapere
quale serve prima a te.**

FAI IL TEST GRATUITO E LEGGI IL TUO REPORT



IL PRIMO PASSO DI CELLULITE RESET.

Il test mette in ordine le tue priorità.

Non hai bisogno di un'altra lista di consigli tutti uguali. Hai bisogno di capire quale parte del tuo lavoro merita attenzione per prima.

01 Rispondi a 15 domande.

Racconta obiettivo, allenamento, alimentazione, movimento quotidiano e modo in cui misuri i progressi.

02 Leggi tre priorità pratiche.

Nel report trovi perché ciascuna conta nel tuo caso, da quale azione puoi cominciare e quali dati restano da chiarire.

03 Valuta la proposta completa.

Dopo il report scopri il percorso individuale di 12 settimane, ciò che include e le due formule di pagamento. Poi scegli tu.

Il test orienta il lavoro su fitness e abitudini; non è una diagnosi né una promessa di risultato.

NON SOLO UN ELENCO DI CONSIGLI

Per ogni priorità leggerai **che cosa emerge dalle tue risposte**, perché può contare e quale primo passo puoi compiere.

Una direzione più chiara prima di decidere.

VOGLIO LE MIE TRE PRIORITÀ



Gratuito. Report immediato e via email dopo la verifica dell'indirizzo.

PORTA ANCHE I TENTATIVI CHE NON HANNO FUNZIONATO.

«Ho già provato tutto.» Partiamo da lì.

Quello che hai fatto finora non va cancellato. Il test serve anche a distinguere ciò che stai già facendo bene da ciò che forse non stai misurando o facendo progredire.

«Mi alleno già.»

Bene. Conta anche se il programma è coerente con il tuo obiettivo e se lo stimolo sta progredendo. Il report non presume che ti manchi impegno.

«Ho poco tempo.»

Scrivilo nelle risposte. Le priorità devono entrare nella tua settimana reale, non in una settimana ideale.

«Devo prima perdere qualche chilo.»

Non devi aspettare. Il punto di partenza dipende dal contesto, non soltanto dal numero sulla bilancia.

«Devo già decidere di iscrivermi?»

No. Test e report sono gratuiti. Leggi il risultato, poi il percorso e i prezzi. Se hai un dubbio, puoi chiedere una Zoom gratuita.

**Non un altro tentativo a caso.
Una priorità da cui iniziare.**

FAI IL TEST GRATUITO ➔

BASTA TENTATIVI SCELTI ALLA CIECA.

Fai il test. Leggi il report. Poi scegli.

Hai visto perché peso, muscolo, alimentazione e movimento non sono pezzi separati. Ora il passo utile è capire come queste leve si collegano alla tua situazione.

01 15 risposte oneste

Pochi minuti per descrivere ciò che desideri e il lavoro che stai già facendo.

02 Un report personale

Tre priorità spiegate con chiarezza. Lo leggi subito e lo ricevi anche via email dopo la verifica.

03 Una decisione tua

Se ti riconosci nella proposta, puoi iniziare il percorso individuale di 12 settimane direttamente online.

**Non regalare altri tre mesi
a un piano scelto alla cieca.**

FAI IL TEST GRATUITO



INQUADRA IL QR O TOCCA IL PULSANTE

cellulitereset.xwoman.it/test/

Hai un dubbio prima di decidere?

Richiedi una Zoom gratuita ➔



Ivan Orizio · Fitness Coach