

## Il metodo scientifico di Alfredo Stecchi

La questione del Benessere è un argomento dibattuto su tutti i fronti e rappresenta un concetto ambito da tutti.



Alfredo Stecchi con il suo libro intitolato “Benessere”, un vero e proprio successo editoriale del 2014, ha dato il via ad un nuovo metodo scientifico e a una nuova filosofia che prevede un particolare tipo di impegno: un impegno di “piacere”. Tutti i compiti da portare avanti hanno infatti come caratteristica comune il grande piacere di impegnarsi in quella direzione, un percorso di impegno piacevole che non rappresenti sacrifici, rinunce o restrizioni.

Allo stesso modo tutti gli obiettivi legati all’aspetto estetico trovano una significativa risposta in questo metodo scientifico: una migliore esteriorità è sicuramente sintomatica di un accrescimento dei valori di autostima con tutto ciò che ne può conseguire. Nasce spontaneo allora affermare che la volontà di impegnarsi su un percorso di questo genere risulta essere assolutamente legittima.

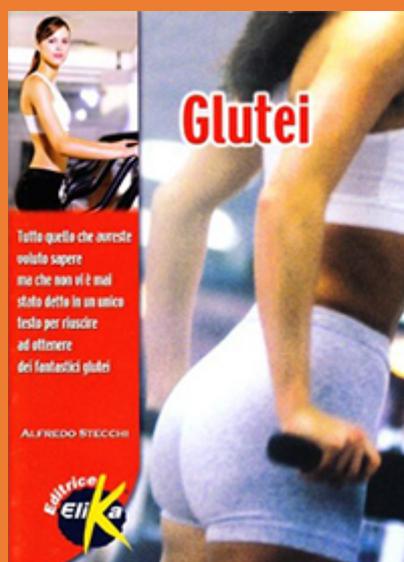
Le offerte di centri fitness, palestre e centri benessere hanno raggiunto oggi giorno livelli inflazionistici incontrollabili con proposte di tutti i generi e di tutte le forme che raramente assicurano i risultati stabiliti in partenza.

Il metodo scientifico del dott. Alfredo Stecchi rappresenta un sistema alternativo che è basato su sistemi infallibili con l'aiuto di macchinari e attrezzature che non troverete così assemblate in nessuna palestra italiana o Laboratorio di Scienze Motorie. In più, sarà organizzata per te una personalizzata organizzazione alimentare che amplificherà ulteriormente gli obiettivi da raggiungere.

## I miglioramenti estetici del nostro corpo

Con i sistemi a nostra disposizione avremo indubbiamente la possibilità di migliorare in modo determinante le insoddisfazioni di carattere estetico legate al fisico.

Primo fra tutti un sano e razionale dimagrimento.



Così come un addome abbondante e rilassato potrà ridursi e tonificarsi, cosce grasse e afflosciate potranno diventare anch'esse toniche e rassodate.

Stesso discorso per glutei e braccia che potranno finalmente raggiungere lo stato di densità tanto desiderato.

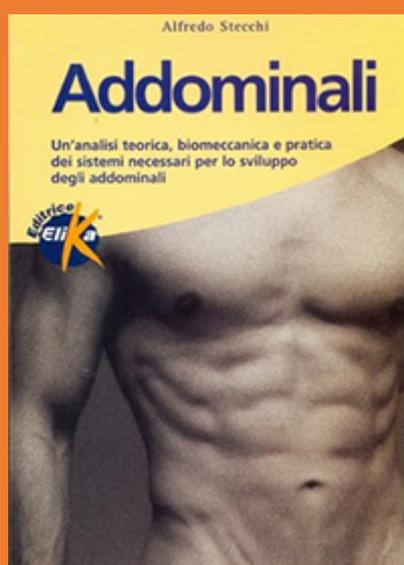
Alla fine però, il miglior risultato sarà dato da una sensazione complessiva che riguarderà il tuo corpo nell'insieme

### **Tutto sta a individuare e programmare la strada giusta!!**

E' indispensabile infatti misurare e intuire nel più breve tempo possibile le potenzialità di ogni persona e le relative necessità.

Per questo motivo tutti quanti saranno testati per valutare lo stato generale con cui iniziano il percorso con il metodo scientifico di Alfredo Stecchi:

- Misurazione della variazione della frequenza cardiaca con Hosand TrainMe Coach
- Valutazione dello stato di stress fisico a riposo e sotto sforzo con Minicardio Hosand
- Valutazione dello stato di idratazione corporea, dei livelli di grasso e di massa muscolare con Bioimpedenziometria Aker
- Misurazione plicometrica dei livelli di grasso corporeo



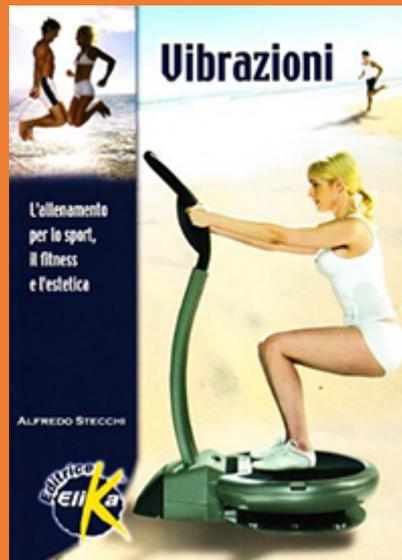
## Che tipo di allenamento?

Ci dovrà essere una prevalenza di allenamento di tipo *muscolare*, oppure ci si dovrà applicare maggiormente con impegni di carattere *cardio-vascolare*? O ancora sarà fondamentale un training dedicato all'allungamento e alla flessibilità?



Effettivamente la strada più razionale viene spesso offerta dal giusto equilibrio tra i vari tipi di attività con particolari tecniche di allenamento e macchinari e attrezzature uniche.

Le *vibrazioni* FitVibe, i massaggi vibranti e le vibrazioni basculanti ad esempio migliorano in modo sensibile tutto l'assetto circolatorio, risvegliano l'attività metabolica locale, i cosiddetti addormentamenti muscolari e soprattutto smuovono i ristagni d'acqua causati da allenamenti errati o alimentazione scorretta.



Il *Pilates*, con le macchine *Reformer* e *Cadillac* con una attività individualizzata costante riescono a determinare armonie segmentarie e globali, gruppi muscolari più affusolati e allungati, oltre a concedere importanti sensazioni di rilassamento psico-fisico.

Il *trampolino elastico Kettler* attiva la circolazione linfatica come pochi sistemi e il *remoergometro Concept2* per consumare importanti livelli di grasso e dimagrire come si riesce anche a fare con i classici sistemi *Technogym*.

## **Come mangiare in questo periodo**

Allo stesso modo sarà inoltre fondamentale valutare nel più breve tempo possibile le esigenze di ognuno per stabilire che tipo di organizzazione alimentare dovrà seguire per il raggiungimento dei migliori risultati.

L'organizzazione alimentare che verrà consigliata ad ogni persona che inizierà il programma non sarà una preistorica dieta: si tratterà di uno schema che possa tenere conto delle varie esigenze e si baserà in particolare sull'assunzione di frutta, verdura, cereali a basso indice glicemico, proteine vegetali e scarsi quantitativi di proteine animali.

L'allenamento per il miglioramento della *postura*, così come l'attività in condizioni di *instabilità* (fitball, bosu, pedane propriocettive, ecc.) possono contribuire in modo determinante agli equilibri muscolari e al più elegante portamento.

Attualmente il concetto di dimagrire è molto spesso interpretato in modo errato.

Ad onor del vero, dimagrire bene non è assolutamente cosa facile, anzi potremmo dire che si tratta di un meccanismo assai complesso.



L'attenzione è infatti concentrata solo ed esclusivamente sull'obiettivo della perdita di peso, quello cioè espresso dalla bilancia, senza distinzione alcuna; l'unica cosa che conta è quel numero che viene inesorabilmente messo in evidenza senza farci capire se il dimagrimento si è verificato in modo razionale sia da un punto di vista estetico che funzionale.

L'utilizzo della bilancia è infatti del tutto ingannevole, nel senso che non è in grado di indicarci se la quantità di peso persa è costituita da massa grassa, da massa magra, da acqua o dai tre elementi contemporaneamente.

L'esempio più significativo di questa errata cultura ci è fornito da quel genere di dimagrimenti, in cui, ad una perdita effettiva del peso corporeo corrisponde un corpo

flaccido e rilassato, effetto sintomatico di una riduzione della massa magra (muscolo) e di acqua.

## **Nel dimagrimento la parola d'ordine è perdere grasso non muscolo!!!**

Effettivamente, delle tre componenti principali del corpo umano, massa grassa, massa magra e acqua cellulare, è molto facile che si riesca a perdere peso soprattutto sotto forma delle ultime due; infatti, la massa grassa rappresenta per l'essere umano una scorta vitale da utilizzare in particolare durante i periodi di necessità, un meccanismo fisiologico strutturato in base alle teorie evuzionistiche.

Nella maggior parte dei casi, si dimagrisce quindi disidratandosi e perdendo massa muscolare: l'effetto di tutto ciò sarà una riduzione del metabolismo, dovuto ad un adattamento di questo processo per istinto di conservazione, e l'aspetto estetico non subirà alcuna variazione significativa. L'adipe, in queste condizioni, troverà l'ambiente ideale per soggiornare con tranquillità ed aumentare le proprie percentuali.

**Risulta inoltre fondamentale l'utilizzo quotidiano di creme idratanti che, assieme all'acqua e agli alimenti che la contengono, garantiscono una buona elasticità della pelle!!!**

La pelle, con tutti i suoi attributi e componenti, è un importantissimo indicatore diagnostico che permette di riconoscere presto le più piccole variazioni metaboliche locali o sistemiche per intervenire prima che i processi di alterazione funzionale divengano fenomeni di alterazione organica.

La cura della cute risulterà di conseguenza prioritaria per ottimizzare l'immagine estetica.

