

28 DAY FITNESS CHALLENGE

LUNEDI

*Full
Body*

MARTEDI

Cardio

MERCOLEDI

*Full
Body*

GIOVEDI

Cardio

VENERDI

*Full
Body*

SABATO

Pilates



Full Body

CIRCUIT 1

- DB o KB GLOBET SQUAT
- DB SINGLE ROW
- ELBOW PLANK
- SKATER LUNGE

40" on - 10" off x 3 giri

CIRCUIT 2

- DB STEP UP DX-SX
- BOX SHOULDER BRIDGE
- MOUNTAIN CLIMBER
- SQUAT JUMP

40" on - 10" off x 3 giri

The logo for Pink Energy features the word "pink" in a white, lowercase, cursive font with a white star above the letter "i". To the right of "pink" is the word "ENERGY" in a white, uppercase, sans-serif font.

Cardio Workout

POWER WALK

- 30' camminata in pianura
- Intensità: 60 - 70 % FC max

FC max = 208 - 0.7 x età

FC max x 0.60

FC max x 0.70

CORE EXCERCISE

- 20 SUPERMAN DX-SX
- 30" SIDE PLANK DX
- 30" SIDE PLANK SX

X 3 giri

The logo for 'pink ENERGY' features the word 'pink' in a white, lowercase, cursive font with a white star above the letter 'i'. To the right of 'pink', the word 'ENERGY' is written in a white, uppercase, sans-serif font.

Full Body

CIRCUIT 1

- DB o KB DEADLIFT
- PUSH UP O DB CHEST PRESS
- BICYCLE CRUNCH
- JUMPING JACK

40" on - 10" off x 3 round

CIRCUIT 2

- DB o KB STATIC LUNGE DX-SX
- DB SINGLE SHOULDER PRESS
- PLANK SAWS
- SIDEWALK

40" on - 10" off x 3 round



Cardio Workout

POWER WALK

- 40' camminata in pianura
- Intensità: 70-80 % FC max

FC max = 208 - 0.7 x età

FC max x 0.70

FC max x 0.80

CORE EXCERCISE

- 20 SUPERMAN DX-SX
- 30" SIDE PLANK DX
- 30" SIDE PLANK SX

X 3 giri

The logo features the word "pink" in a white, lowercase, cursive font with a white star above the letter 'i'. To the right of "pink" is the word "ENERGY" in a white, uppercase, sans-serif font.

Full Body

CIRCUIT 1

- BOX O SEDIA HIP TRUST
- HALF PLANK + DB ROW
- BICYCLE CRUNCH
- WALKOUT

40" on - 10" off x 3 round

CIRCUIT 2

- DB SUMO SQUAT
- OVERHEAD TRICEPS EXTENTION
- DEAD BUG
- SIDE TAPS

40" on - 10" off x 3 round



Pilates

- 360° BREATHE
- T SPINE ROTATION
- HIPS MOVEMENT
- MARCHING
- SINGLE LEG CIRCLE R/L
- SCISSOR KICK
- SPINE STRETCH FORWARD
- SAW
- MERMAID
- CAT & COW
- CHILD POSE

10 REPS OR 10 RESPIRI X 3 GIRI

LEGENDA:

DB=dumbell, pesi

KB=kettlebell

REPS=ripetizioni

The logo features the word "pink" in a white, lowercase, cursive font with a white five-pointed star above the letter "i". To the right of "pink" is the word "ENERGY" in a white, uppercase, sans-serif font.

POSITIVE NUTRITION

CONSIGLI NUTRIZIONALI



LUNEDI

2 fette pane integrale +
60g di salmone + 1 yogurt
bianco + 6 nocciole + 1
tazza di tè verde
BREAKFAST

orzo con erbette,
feta e pomodorini
LUNCH

pollo con curcuma, pom
+ insalata di cavolo nero,
zucca e ceci
DINNER

MARTEDI

omelette di albumi con
mela + 3 frollini + tè verde
BREAKFAST

Riso Integrale + ratatouille
di verdure
LUNCH

pesce spada grigliato +
insalata di finocchi e
arancia
DINNER

MERCOLEDI

1 yogurt greco + 3 fette
ananas + 3 noci
BREAKFAST

tacchino alla griglia +
taccole + 1 fetta di pane
integrale
LUNCH

polpettine di ricotta,
spinaci e avena +
spaghetti di zucchine e
pomodorini
DINNER

GIOVEDI

2 fette pane integrale +
80g di ricotta con un
pizzico di cannella + 3
nocciole
BREAKFAST

insalata composta da
invidia, carote, mela, ceci,
code di gambero
LUNCH

Frittata con spinaci
+ verdure al forno
DINNER

VENERDI

1 yogurt bianco magro+ 6
cucchiari di muesli
BREAKFAST

Pasta di grano
saraceno+verdure
LUNCH

merluzzo + pomodorini+ olive
taggiasche e fagiolini al vapore
DINNER

POSITIVE NUTRITION

WEEKLY PLAN

CONSIGLI NUTRIZIONALI



SABATO

ricotta + 1/2 mela + 1 uovo
intero e 2 albumi
strapazzati + 1 fetta pane
integrale + 1 spremuta
d'arancia + 3 noci

BREAKFAST

di petto di pollo + insalata
di pomodori + 1 fetta pane
integrale

LUNCH

tonno alla griglia +
verdure alla griglia

DINNER

DOMENICA

2 pancakes con farina di
grano saraceno e farro + 1
kiwi + 3 noci + 1 tazza di tè
verde

BREAKFAST

/
LUNCH

di orata al cartoccio +
asparagi con 3 cucchiaini
olio evo + 1 coppetta di
macedonia

DINNER

QUALCHE IDEA DI SPUNTINO:

- 30 g di parmigiano + 1 mela o 1 kiwi
- 1 yogurt bianco magro + pizzico di cannella
- 1 fetta pane integrale tostato con 1 cucchiaino di burro di arachidi o miele
- 2 quadretti cioccolato fondente 75-80% + 6 mandorle

Questa guida pratica rappresenta dei consigli alimentari ispirati alla Positive Nutrition del Dr. Barry Sears padre della dieta a zona.

Non costituisce una dieta medica.

Si invitano coloro che hanno una patologia specifica a rivolgersi al proprio medico di fiducia.

I valori indicati sono generici e non specifici per la singola persona.