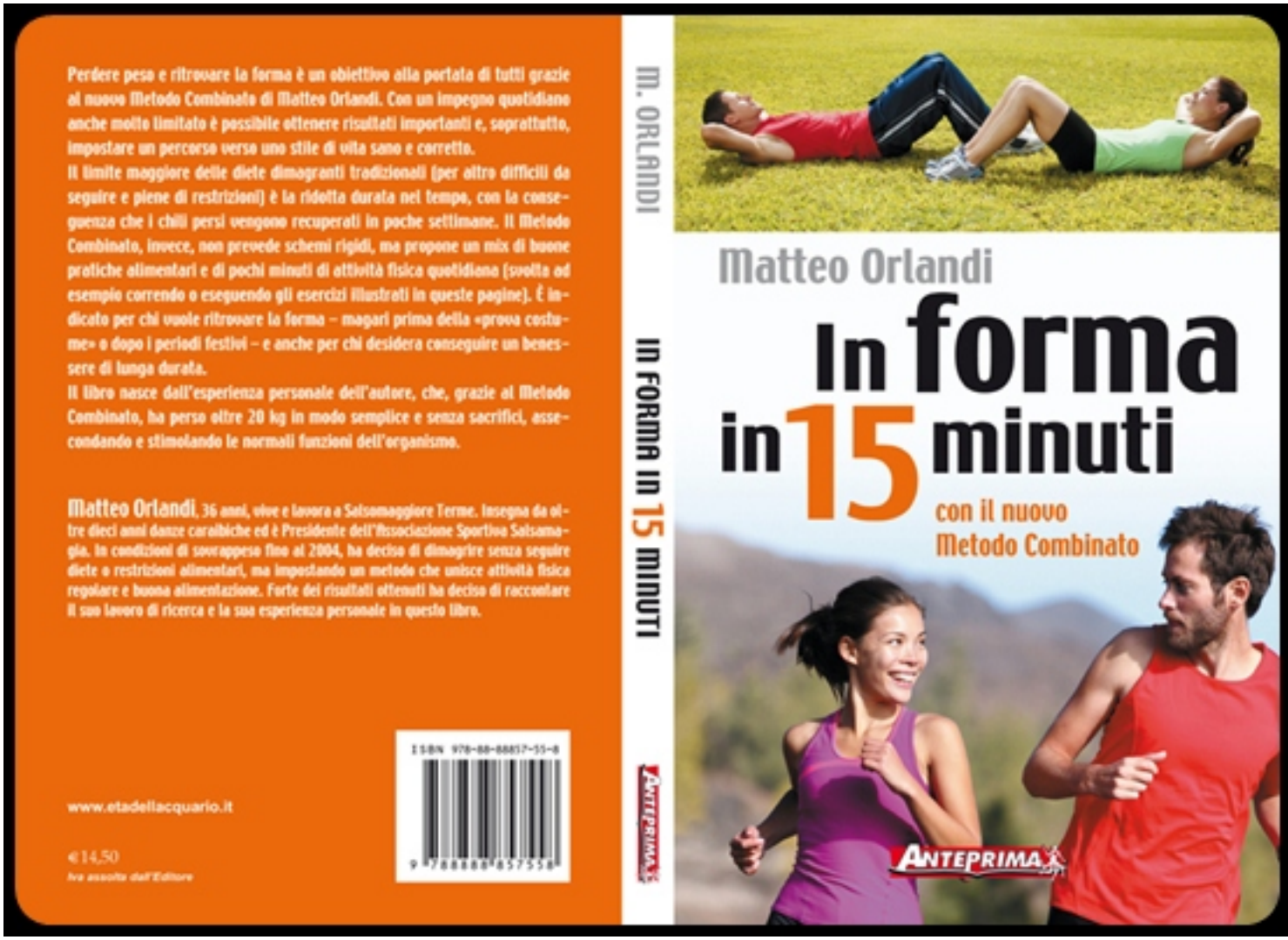

Da poche settimane è uscito, distribuito in tutta Italia, un libro che parla di running. Il titolo è "In forma in 15 minuti" e nasce dall' esperienza personale dell'autore, Matteo Orlandi, che ha voluto raccontare il suo approccio alla corsa, con la scoperta dei primi passi e di tutti i vantaggi derivanti dall'attività fisica regolare, senza dimenticare l'alimentazione e l'attività "anaerobica", uniti insieme per ottenere i massimi benefici in termini di salute e forma fisica.

Il libro è un invito alla corsa, con 60 pagine dedicate a questo sport, ne descrive i vari tipi di approccio, e fornisce tanti utili consigli per chi intende avvicinarsi al bellissimo mondo del podismo. "In forma in 15 minuti", edito da Anteprima (marchio Lindau-Edizioni Età dell'Acquario) è disponibile nelle migliori librerie e in tantissimi store librari online.

E' attivo anche il sito ufficiale www.informain15minuti.it , che raccoglie notizie aggiornate e approfondimenti costanti.

«Il Metodo Combinato si costruisce lentamente, per piccoli passi. Ogni minima variazione nello stile di vita comporta dei benefici per l'aspetto fisico ma anche per la salute. Procedendo un gradino alla volta è possibile cambiare abitudini senza quasi accorgersene, trovando un modello che si può portare avanti senza difficoltà.»

Perdere peso e ritrovare la forma è un obiettivo alla portata di tutti grazie al nuovo Metodo Combinato di Matteo Orlandi. Con un impegno quotidiano anche molto limitato è possibile ottenere risultati importanti e, soprattutto, impostare un percorso verso uno stile di vita sano e corretto.

Il limite maggiore delle diete dimagranti tradizionali (per altro difficili da seguire e piene di restrizioni) è la ridotta durata nel tempo, con la conseguenza che i chili persi vengono recuperati in poche settimane. Il Metodo Combinato, invece, non prevede schemi rigidi, ma propone un mix di buone pratiche alimentari e di pochi minuti di attività fisica quotidiana (svolta ad esempio correndo o eseguendo gli esercizi illustrati nelle pagine del libro). È indicato per chi vuole ritrovare la forma – magari prima della «prova costume» o dopo i periodi festivi – e anche per chi desidera conseguire un benessere di lunga durata.

Il libro nasce dall'esperienza personale dell'autore, che, grazie al Metodo Combinato, ha perso oltre 20 kg in modo semplice e senza sacrifici, assecondando e stimolando le normali funzioni dell'organismo.

«Ho verificato di persona quali errori si commettono nelle varie diete, cercando di costruire nel tempo un modello alimentare adatto al mio stile di vita e da poter portare avanti in maniera costante.»

«Il segreto per individuare la giusta strada è l'adattabilità: per ogni persona esiste un differente Metodo Combinato, che dipende dalle esperienze passate e dagli obiettivi futuri.»

«Iniziando con 15 minuti al giorno di attività fisica ed evitando gli errori più comuni a tavola è possibile superare il primo grande ostacolo, quello della pigrizia e della mancanza di volontà.»

L'AUTORE

Matteo Orlandi, 36 anni, vive e lavora come fotografo a Salsomaggiore Terme. Insegna da oltre dieci anni danze caraibiche ed è Presidente dell'Associazione Sportiva Salsamagia. Pratica podismo e nordic walking, è passato da persona sedentaria a sportivo appassionato. In condizioni di sovrappeso fino al 2004, ha deciso di dimagrire (perdendo oltre 20 Kg) senza seguire diete o restrizioni alimentari, ma impostando un metodo che unisce attività fisica regolare e buona alimentazione. Forte dei risultati ottenuti ha deciso di raccontare il suo lavoro di ricerca e la sua esperienza personale in questo libro; cura la pagina Facebook ufficiale e il sito dedicato a «In forma in 15 minuti».

Matteo Orlandi "In Forma in 15 minuti" con il nuovo Metodo Combinato

Anteprima / euro 14,50 / pp. 224 (con foto e tabelle) in vendita nelle migliori librerie