



**PERDI
KG *e*
CM**

IN FORMA SENZA PALESTRA

IL PRIMO PASSO VERSO LA **TUA TRASFORMAZIONE**

SEGUICI ANCHE SU  **BALLA E SNELLA SEDE CENTRALE**



CHI SIAMO

Siamo SERGIO TOGLIANI e MIRIAM SALA Campioni Italiani di Danza Sportiva, coreografi e docenti ai corsi di formazione professionale per insegnanti di Danza e ideatori del PROGRAMMA BALLA&SNELLA® Dimagrire Ballando.

La nostra mission è aiutare le donne di tutte le età a trasformare la loro composizione corporea SENZA PALESTRA e SENZA FARE DIETE, attraverso il nostro sistema codificato di coreografie allenanti.

COPYRIGHT:

Questo documento è di proprietà di OPEN DANCE STUDIO SNC e del Team BALLA&SNELLA®. Non è copiabile o riproducibile senza opportuna autorizzazione.

Puoi scaricare, visualizzare, stampare questo materiale senza apportare modifiche e solo per uso personale e non commerciale.

Questo materiale in nessuna forma può essere divulgato a terzi senza prima aver richiesto il permesso a OPEN DANCE STUDIO SNC o altre parti del Team BALLA&SNELLA®.

AVVERTENZE:

Questo opuscolo di allenamento e di rieducazione alimentare non intende sostituire il parere del medico o di altri operatori sanitari che devono in ogni caso essere contattati per l'indicazione di un corretto programma dietetico e/o terapeutico e/o di integrazione alimentare.

In nessun caso gli istruttori, i collaboratori, né altre parti connesse a BALLA&SNELLA® saranno responsabili di qualsiasi eventuale danno anche solo ipoteticamente collegabile all'uso di tali informazioni. Non è possibile garantire l'assenza di errori e l'assoluta correttezza delle informazioni divulgate.

QUANTE VOLTE GUARDANDOTI ALLO SPECCHIO VEDI RIFLESSA UN'IMMAGINE IN CUI NON TI RICONOSCI?

*Questo "MANUALE" è il **primo passo per allineare la tua immagine mentale alla tua figura reale!***

In queste pagine vogliamo infatti condividere contenuti di altissima qualità che ti permetteranno di scoprire come

1 **ACCELERARE il tuo METABOLISMO**
e quanto sia facile dimagrire in soli 3 mesi!

2 Sapere cosa fare per RIMETTERTI
IN FORMA una volta per tutte

- ▶ senza annoiarti in palestra
- ▶ senza seguire tristi diete
- ▶ senza eseguire esercizi complicati!

PRIMA DI PROSEGUIRE ABBIAMO PERÒ BISOGNO DI **CHIEDERTI UN PO' DI COSE ...**

- ▶ Mangi sano e ti alleni con costanza, ma non sei contenta dei risultati?
- ▶ Hai ancora della ciccia sulle cosce e la cellulite sul lato B e sui tricipiti, nonostante ti controlli nel mangiare?
- ▶ Hai ritenzione idrica, nonostante tu beva tanta acqua?
- ▶ A turno le hai provate tutte (diete, barrette sostitutive, corsa, palestra, ecc.), ma non riesci a trovare la forma fisica e il benessere che tanto desideri?



Se stai vivendo una di queste situazioni,
**STAI CON NOI e continua a leggere questo
MANUALE!** Solo così scoprirai **cosa e come fare
per avere un corpo da BALLERINA.**

FISICO DA BALLERINA (A QUALSIASI ETÀ)

GRAZIE AL METODO BALLA&SNELLA®

DIMAGRIRE BALLANDO

"Come piu' di 1800 donne italiane hanno ottenuto un *fisico da ballerina, senza andare in palestra grazie al metodo Balla&Snella®*"



#MOTIVO 1

In palestra non c'è interazione, sei sempre da sola davanti ad un attrezzo

A parte la difficoltà del non sapere se stai facendo bene gli esercizi, non sai mai se stai usando in modo efficace i macchinari. Ti viene fatta una scheda e poi sei abbandonata a te stessa e ti devi allenare in solitudine, in questo modo è *molto difficile mantenere la motivazione*.

Il metodo Balla&Snella ti fa ballare sempre con l'insegnante e le tue compagne di corso SEMPRE AL TUO FIANCO.

Durante le coreografie allenanti di Balla&Snella **c'è sempre la possibilità di scambiare una battuta, di ridere e di cantare** le tue canzoni preferite tutte insieme.

Le nostre insegnanti, tutte ballerine professioniste, ti motiveranno e, **con la loro carica di energia, non ti faranno percepire alcuna fatica.**



#MOTIVO 2

In palestra c'è troppa confusione...

Gente che urla, pesi che cadono, attrezzi che sbattono...

Come si fa a mantenere la concentrazione in un ambiente così? È impossibile, oltretutto esci più stressata di quando sei entrata.

Nei centri Balla&Snella ci sei solo tu, le tue compagne di corso, l'insegnante e la musica.

Una **lezione di Balla&Snella è una vera parentesi di serenità, la musica non è quella martellante BUM - BUM - BUM della Zumba**, sono 36 ritmi musicali che passano attraverso ogni genere, dal latino al melodico al pop.

Ti capiterà molto spesso di sorprenderti a cantare mentre balli con le tue nuove amiche.

Niente ragazzi che urlano e che fanno battute pesanti o esercizi di donne che corrono su 22 tapis roulant contemporaneamente.





#MOTIVO 3

La palestra è ancora oggi un ambiente fondamentalmente **MASCHILE** e ci sono **tanti sguardi indiscreti**.

Molte donne iniziano ad andare in palestra ma poi rinunciano perché capita che si sentano a disagio.

Non sono a loro agio tra sguardi maschili che le osservano, giudicano e in alcuni casi addirittura deridono.

Questa sgradevole situazione è inevitabile in quanto donne e uomini, per quanto se ne dica, hanno esigenze diverse.

Nei centri Balla&Snella ci sono SOLO DONNE, oltretutto DONNE COMUNI COME TE, non trovi la top model 20enne, per intenderci, e neppure la super fanatica del fitness.

Le classi sono formate da **donne di tutte le età che tra loro si rispettano e solidarizzano.**

- ▶ **Nessuno che ti giudica per il tuo fisico**
- ▶ **Nessuno che ti giudica per come ti muovi**
- ▶ **Nessun palestrato e nessuna strafiga**

Puoi ottenere il fisico che desideri ballando e divertendoti, tonificando gambe, addome e spalle **in un ambiente dove ti troverai perfettamente a tuo agio.**



#MOTIVO 4

In palestra sviluppi un fisico maschile

Gli istruttori delle palestre sono settati, per fornire schede standard tutte uguali e propongono gli stessi esercizi coi pesi sia a giovani ragazzi che a donne di mezza età.

Tutte le insegnanti Balla&Snella sono ballerine ed esperte di postura infatti oltre a migliorare la composizione corporea, **le nostre allieve acquisiscono anche un portamento e gesti più aggraziati**

Quali sono i vantaggi di avere un'insegnante che è anche una ballerina professionista?

Essenzialmente due:

1

Sa crearti un **allenamento snellente, tonificante ed elasticizzante** senza utilizzare pesi, né attrezzature, tutto avviene **attraverso esercizi a corpo libero, ballati e coreografati**.

Sono movimenti fluidi e naturali che assecondano la naturale morfologia femminile.

2

Le **azioni coreografiche sono create per conferire eleganza e portamento**. Durante la lezione l'insegnante ribadirà più volte i principi di una **postura corretta che trasmette naturale femminilità**.

Niente spalle da scaricatore, o quadricipiti da ciclista, che se a qualcuno piacciono, mediamente sono lontanissimi dal senso estetico comune.



#MOTIVO 5

Allenarsi in palestra è molto noioso

In un programma di allenamento la noia è la componente che può far saltare tutto.

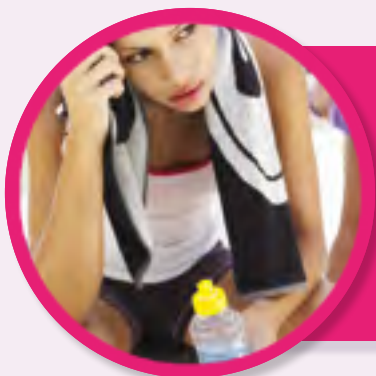
Se quando vai ad allenarti ti annoi, perdi la voglia di andarci.

Per un pò puoi far leva sulla tua forza di volontà, ma poi alla lunga non ci vai più e perdi i soldi dell'abbonamento e l'occasione di rimetterti in forma.

Non è un problema di una palestra rispetto all'altra, è proprio l'allenamento con i pesi e con gli attrezzi ad essere noioso, oltre che faticoso.

Nei centri Balla&Snella invece LA NOIA NON ESISTE, appena entri sei **pervasa dalla musica e dall'energia** delle coreografie tonificanti. Diventerai più tonica e più agile senza neppure accorgermene perché **ogni ora di lezione letteralmente volerà.**





#MOTIVO 6

In palestra nessuno si prende cura di te

Una volta iscritta in palestra, *ti viene consegnata una scheda* di allenamento standard che dovrai seguire ad ogni allenamento. *Da quel momento non ci sarà più confronto* con i proprietari e gli istruttori.

Nessuno si preoccuperà se stai facendo bene gli esercizi, ne tantomeno ci sono momenti dedicati anche al tuo relax.

Contrariamente a quello che avviene nelle palestre generiche, **nei centri Balla&Snella tra allieva ed insegnante si instaura un rapporto di complicità e di condivisione** in quanto la tua trainer ballerà al tuo fianco **sostenendoti e spronandoti A FARE DEL TUO MEGLIO.**

Oltre a questo Balla&Snella ti fornisce **gratuitamente l'analisi della tua composizione corporea attraverso bilance impedenziometriche professionali** e ad ogni lezione avrai inoltre diritto al "TISANA TIME" un momento in cui tutte le partecipanti possono ristorarsi sorseggiando una tisana biologica, dalle proprietà drenanti, ai gusti di arancia, finocchio e liquirizia che ci viene preparata da un'erboristeria biologica.





#MOTIVO 7

La palestra non premia i tuoi successi.

Quando frequenti una palestra *nessuno si preoccupa se stai ottenendo o meno dei risultati.*

Nei centri Balla&Snella invece lavoriamo per obiettivi, facciamo un'anamnesi iniziale e poi monitoriamo ogni progresso delle nostre allieve.

Al termine di ogni trimestre ripetiamo le misurazioni attraverso le nostre bilance impedenziometriche e **premiamo con un trimestre in omaggio la nostra allieva che ha ottenuto il risultato migliore** in termini di peso e composizione corporea.

Questa nostra procedura prende il nome del nostro **WEIGHT CONTEST.**



COMINCIAMO A ENTRARE NELLO SPECIFICO E VEDIAMO DUNQUE **COME FUNZIONA BALLA&SNELLA® ...**

- ▶ accumuli grasso sulle cosce?
- ▶ accumuli grasso sulla pancia?
- ▶ accumuli grasso sulle braccia?

**NON
TEMERE!**
BALLA&SNELLA®
TI TRASFORMA

SAI PERCHÉ?

BALLA&SNELLA® è un **PROGRAMMA BREVETTATO** riservato **ESCLUSIVAMENTE alle DONNE** che unisce le tecniche della danza e del ballo ad un metodo allenante composto da esercizi a corpo libero mirati all'elasticità e tonicità muscolare.

In questo **MANUALE** ti suggeriamo delle **LINEE GUIDA GENERALI** che ti faranno sicuramente capire **COSA FARE PER TRASFORMARTI!**

Applicale da subito!

Così in brevissimo tempo potrai notare i tuoi primi miglioramenti.



PENSA...**COME TI SENTIRAI** QUANDO VEDRAI
CHE I JEANS CHE DA ANNI NON RIUSCIVI AD
INDOSSARE PIÙ ORA TI STARANNO PERFETTI?

*Le tue amiche
non crederanno
ai loro occhi
e tu?*

Tu riacquisterai
fiducia in te
stessa e sarai
fiera dei risultati!

Ti renderai
conto di quanto
tu non possa
passare più
inosservata!

*Tutto questo ti sembra un sogno irrealizzabile?
Assolutamente NO!*



**Anzi, BALLA&SNELLA® ti garantisce
che sarà il tuo traguardo entro 3 MESI!**

Non solo!

Sarà anche semplice ottenerlo.

**Dovrai solo raggiungerci e seguire il nostro programma insieme alle
amiche che si sono già affidate al nostro team.**

Nel creare questo metodo esclusivo, abbiamo voluto renderlo
straordinariamente accessibile a chiunque desiderasse davvero
ottenere il corpo dei propri sogni nel più breve tempo possibile,
rispettando la propria salute soprattutto senza per forza andare in
palestra e senza mai morire di fame.

Ora vediamo di capire in pratica di cosa si tratta...



**PER DONNE ANNOIATE DALLA PALESTRA
CHE NON VOGLIONO RINUNCIARE ALLA LINEA**

**X NO AD ESERCIZI NOIOSI
CHE TI FANNO DESIDERARE
DI TORNARE A CASA IL
PRIMA POSSIBILE**

**X NO A PESI MACCHINE
CHE TI RENDONO RIGIDA E
MASCOLINIZZATA**

**X NO AD AMBIENTI MASCHILI
DOVE TI SENTI OSSERVATA
E A DISAGIO**

**V SI AD UN PERCORSO
TUTTO AL FEMMINILE
PENSATO DALLE DONNE
PER LE DONNE, CHE TI
RENDE PIÙ SNELLA,
FLESSIBILE BALLANDO E
DIVERTENDOTI**

Prenota la tua prova
100% GRATUITA
telefonando al numero
02.95301333

COSA NON FARE

I 10 ERRORI PIÙ COMUNI

Scopri perché sei fuori forma

*Quali sono le cause di
Ritenzione idrica - Cellulite - Accumulo di grasso?*

- 1 Vita sedentaria
- 2 Tacchi alti e vestiti stretti
- 3 Stress e poche ore di sonno
- 4 Troppi cibi Trasformati
- 5 Bere poco
- 6 Fumo, alcool e caffè
- 7 Fast-Food
- 8 Troppo sale
- 9 Troppo zucchero
- 10 Saltare i pasti

COSA MANGIARE

- ▶ **CEREALI INTEGRALI**
(Riso integrale, Grano Saraceno, Avena, Quinoa, ecc).
- ▶ **PROTEINE**
(Pesce, Pollo, Vitello, Tacchino, Uova)
- ▶ **VERDURE** di stagione e **LEGUMI**
- ▶ **FRUTTA** di Stagione
- ▶ **ACQUA NATURALE**
- ▶ Suddividere l'apporto calorico in **5 PASTI GIORNALIERI**, 3 principali (colazione, pranzo, cena) e 2 spuntini, privilegiando quindi il "poco e spesso" piuttosto che il "tanto in una volta sola".



COSA FARE

1

PRIMA DI TUTTO DEVI RIPOSARE.

Il corpo necessita di recupero per combattere lo stress. L'ideale sarebbe poter dormire 8 ore.

2

Ritagliati **MOMENTI DEDICATI SOLO A TE STESSA**, fai quello che più ti piace, una passeggiata, una chiacchierata con le amiche, shopping...

3

Poi però ti devi...**ALLENARE**

RICAPITOLIAMO

1

MANGIA BENE
(non saltare i pasti)

2

MANGIA SANO
poco e frequentemente

3

ALLENATI
2 (anche 3) volte a settimana

4

DORMI
almeno 7/8 ore

5

concediti momenti
di **RELAX**

SE NON SEI SODDISFATTA DEL TUO CORPO PUOI MIGLIORARLO SEGUENDO IL NOSTRO **PROGRAMMA BREVETTATO!**

BALLA&SNELLA® è il programma n.1 per le donne che vogliono tornare in forma nel più breve tempo possibile, senza fare dieta e senza andare in palestra!

MA COS'E' DAVVERO BALLA&SNELLA®?

-  È un **percorso di trasformazione fisica** che prevede un allenamento **a corpo libero basato su passi di danza/ballo** coreografati in modo specifico per tonificare e drenare a ritmo di musica a 360°.
-  **Non è una dieta da seguire**, non avrai cibo da pesare e nemmeno alimenti suggeriti da mangiare (vedi sostituti dei pasti o integratori). **BALLA&SNELLA® ti darà solo consigli alimentari.**
-  Non devi allenarti tutti i giorni, ore e ore. **Bastano 2/3 incontri settimanali!**

A CHI NON SI RIVOLGE IL PROGRAMMA **BALLA&SNELLA®?**

ALLE DONNE CHE VOGLIONO:

- ▶ una dieta in cui **pesare tutto**
- ▶ mangiare **tutti i giorni le stesse cose**
- ▶ **allenarsi in palestra o correre tutti i giorni**

MA ANCHE ALLE DONNE CHE VOGLIONO:

- ▶ tornare in forma **mangiando pizza, patatine o nutella...**
- ▶ **bere alcool**
- ▶ fare una **vita sregolata**



QUANTO DURA IL PROGRAMMA BALLA&SNELLA®?

1° FASE:
12 settimane
(disintossicazione
e allenamento
preparatorio)

2° FASE:
24 settimane
(lotta al grasso
ostinato e sprint
metabolico)

3° FASE
a scelta:
**36 settimane
o 6 mesi**
(miglioramento e
consolidamento)

*Tu inizi con la prima fase e poi insieme decideremo se
proseguire con le fasi successive o no.*

► **SONO OBBLIGATA A FARE E ACQUISTARE TUTTE LE FASI
INSIEME?**
NO!

Ogni volta che finisci una fase deciderai se continuare o se fermarti.

► **MA AVRO' ANCHE UN PROGRAMMA DI MANTENIMENTO?**
CERTO!

Una volta che hai raggiunto il tuo obiettivo, avrai il tuo programma di mantenimento che ti permetterà di stare in forma per sempre!

COSA AVRAI CON IL PROGRAMMA BALLA&SNELLA®?

- ▶ **PROGRAMMA DI 12 SETTIMANE** di coreografie snellenti e dimagranti
- ▶ **CONTROLLO PESO** con BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA PROFESSIONALE per constatare i tuoi miglioramenti
- ▶ **VERIFICA RISULTATI** ottenuti per premiarti al WEIGHT CONTEST
- ▶ **RICETTARIO BALLA&SNELLA®**: ricette per mangiare con gusto e rimanere in forma anche in occasioni particolari.



ED INOLTRE BALLA&SNELLA TI OFFRE LA
GARANZIA SODDISFATTE O RIMBORSATE!



100%
**SODDISFATTI
o RIMBORSATI**

GARANZIA

Siamo assolutamente convinti che BALLA&SNELLA®
ti regalerà una forma fisica eccellente,
ma se per qualsiasi motivo non dovessi essere
soddisfatta, ***ti rimborseremo il 100%***
della quota investita

PROVA BALLA&SNELLA®
ZERO RISCHI PER TE!

ALCUNI RISULTATI BALLA&SNELLA®?

PRIMA & DOPO



Aurora Guagnano - 10 kg (2 taglie)

PRIMA & DOPO



Cinzia Bruno - 25 Kg (3 taglie)

PRIMA & DOPO



Miriam Portolecchia - 4 Kg (1 taglia)

PRIMA & DOPO



Orietta Pirola - 30 Kg (3 taglie)

**CONSULTA
IL NOSTRO
SITO
O SCRIVICI**



Se nei contatti via mail lasci un tuo recapito telefonico *verrai richiamata per una consulenza gratuita* o solo per altre info prima di iniziare il TUO PROGRAMMA DI TRASFORMAZIONE!

**È ARRIVATO IL MOMENTO DI CAMBIARE E
QUESTA È LA TUA OCCASIONE
DA NON PERDERE!**

SFIDA TE STESSA!

VISITA IL NOSTRO **SITO** E SEGUICI SU SULLA NOSTRA **PAGINA FB**