

# I 3 Comandamenti per Sconfiggere il Mal di Schiena.

Guida passo passo per capire come agire per prevenire e combattere il mal di schiena

**Di Massimo Prete**

## **AVVISO IMPORTANTE**

**I CONTENUTI DI QUESTO REPORT HANNO IL SOLO SCOPO DIVULGATIVO E NON INTENDONO STITUIRSI IN NESSUN CASO AD EVENTUALI TERAPIE E CURE IN ATTO E NON INVALIDANO NÈ SOSTITUISCONO IL PARERE DEL MEDICO. L'AUTORE DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER EVENTUALI CONSEGUENZE RISULTANTI DALLA NON OSSERVAZIONE DI QUANTO SOPRA SPECIFICATO.**

# Introduzione

Le informazioni in questo breve corso sono molto importanti, semplicemente perché ti aiuteranno a capire l'origine del tuo mal essere e ti porteranno davvero al risultato.

Dopo averlo letto, avrai bene chiaro in testa cosa dovrai fare e soprattutto come lo dovrai fare, infatti ti accompagnerò nel tuo percorso e ti spiegherò passo passo i 3 comandamenti per risolvere il problema che ti affligge.

Tra qualche giorno spero tu possa sentirti già meglio, magari iniziando proprio dalla lettura di questo report. Andiamo a vedere insieme nel dettaglio cosa dovrai fare.

## Comandamento 1: Stile di vita e Attività Sportiva.

Senza usare troppi giri di parole e tecnicismi inutili, uno stile di vita sbagliato e un'assenza totale di attività fisica aumentano decisamente il problema.

Il modo peggiore per curare il mal di schiena è credere che l'immobilità assoluta sia la soluzione.

Se dovessi ridurre tutto a 3 passaggi, questi sarebbero:

1. **Stare troppo ore seduto.** Pochi sanno che stare correttamente seduto in modo “classico” è la peggiore posizione possibile per la tua schiena. Provoca una serie di disturbi dovuti dal fatto che la tua schiena all'altezza del bacino dovrà sopportare tutto il peso del corpo. Questa pressione è una delle principali cause del tuo dolore.
2. **Non fare attività fisica.** Purtroppo il più grave errore è pensare che il mal di schiena peggiori con l'attività fisica. Non parlo di sport agonistico (quello può peggiorare la situazione), ma parlo di allenarsi e seguire un programma di fitness in modo da muoversi senza esagerare. Esistono validissimi programmi di ginnastica posturale che possono davvero migliorare la qualità della vita di chi soffre il mal di schiena.
3. **Quale Sport scegliere.** Associato a un buon programma di fitness e ginnastica posturale potresti optare per lo sport numero 1 anti mal di schiena. Il nuoto. Esistono molte piscine che attivano corsi di ginnastica posturale in acqua e, senza ombra di dubbio, sarebbero davvero un'ottima scelta, abbinata, appunto, al nuoto. Al contrario gli sport da evitare sono

tutti gli sport di squadra, gli sport che prevedono torsioni, salti e il bodybuilding agonistico.

## Comandamento 2: Depurazione e Alimentazione.

Una cosa che praticamente nessuno conosce sul mal di schiena è che l'alimentazione può influenzare negativamente la tua situazione.

Leggendo il report Formula Addominali a Tartaruga, avrai capito come l'alimentazione e la depurazione siano importanti.

Soprattutto come siano legati a ogni processo positivo o negativo del corpo. In particolare, l'infiammazione può essere alimentata dagli zuccheri, quindi un'alimentazione squilibrata verso i carboidrati può influire negativamente.

Quindi, il consiglio più importante è quello di tenerli a bada, concentrandoti su quei cibi che non peggiorino la situazione.

La buona notizia è che i principi che trovi nel report legato a questo, sono alla base di uno stile alimentare e depurativo corretto, quindi agisci di conseguenza per migliorare e fare tutto quello che è in tuo potere per migliorare il tuo problema.

## Comandamento 3: Il mal di schiena è anche “emozionale”.

Come ormai appurato, non è più un azzardo sostenere che un dolore cronico può essere causato o influenzato da situazione psicologiche non ottimali.

In particolare dolori cervicali cervicale e il mal di schiena sembrano strettamente legate.

Rispondi a queste 6 semplici domande:

1. Affronti quotidianamente situazioni stressanti?
2. Frequenti persone irascibili?
3. Ti circonda di persone tristi e apatiche?
4. Hai colleghi prepotenti ed egoisti?
5. Hai problemi con il partner?
6. Sei in qualche modo in difficoltà finanziaria?

Se hai risposto sì a una o più domande, molto probabilmente questa tua inquietudine è la causa o una concausa del tuo mal di schiena.

## Come agire: I 3 Step Fondamentali.

Ok, dopo averti spiegato da cosa dipende il tuo mal di schiena e cosa dovresti fare, in questa parte del report ti spiego come devi agire per ritrovare sollievo.

### Step 1: Alimentazione corretta.

Vedi il contenuto del report Formula Addominali a Tartaruga a cui è legato questo Bonus.

### Step 2: n Esercizi mentali per affrontare meglio le giornate.

So che ti sembrano stupidaggini e per te è impossibile comprenderle in questo momento, ma credimi che questi “stupidi” fattori ti aiuteranno davvero.

#### Esercizio di rilassamento.

- Sdraiati al buio, chiudi gli occhi e respira lentamente.

- Respira profondamente, trattieni il respiro che è “vita” ed espira come a voler eliminare scorie e negatività. Continua per 2 o 3 minuti.
- Visualizza gli avvenimenti della giornata a ritroso, da quando ti sei coricato fino al mattino.
- Rivivi gli accadimenti e concentrati su come hai reagito emotivamente ad ognuno.
- Sii spettatore di te stesso “osservando” il tutto in maniera distaccata.
- Non divagare e non fantasticare.

Scoprirai mille situazioni in cui comportandoti meglio, avresti ottenuto reazioni più positive.

### **Esercizio per difendersi dalle negatività**

La volontà è l'arma fondamentale per combattere le avversità. Ma questa va allenata. Per farlo, esiste una serie di regole.

1. Evita la pigrizia, combattere tutte le scuse che ti fanno rimanere immobile sul divano.
2. Non lasciarti condizionare da frasi tipo: "...tanto non serve..."  
"...domani..." "...un'altra volta..."
3. Imponiti, per quanto è possibile, ritmi di vita ed orari regolari.
4. Cura la tua persona. Pessimismo e depressione spingono ad essere trasandati nel lavarsi, vestirsi o nutrirsi.
5. Dedicati ogni giorno a un interesse. Un hobby, leggi, pratica uno

sport (un obbligo 😊 ), ascolta musica ecc.

6. Cerca di prendere decisioni, non far scegliere sempre gli altri in ogni occasione, ovviamente secondo le regole di buona educazione.
7. Scegli soprattutto le persone di cui ti circondi, respingendo, per quanto possibile quelle che ti inondano di negatività.

## Step 3: I migliori 3 Esercizi di per alleviare il dolore della Schiena.

Per questi esercizi io ti consiglio una mia vecchia amica: la Fitball.

Io la utilizzo davvero per tutto. Ci sono seduto sopra anche in questo momento mentre scrivo questo report!

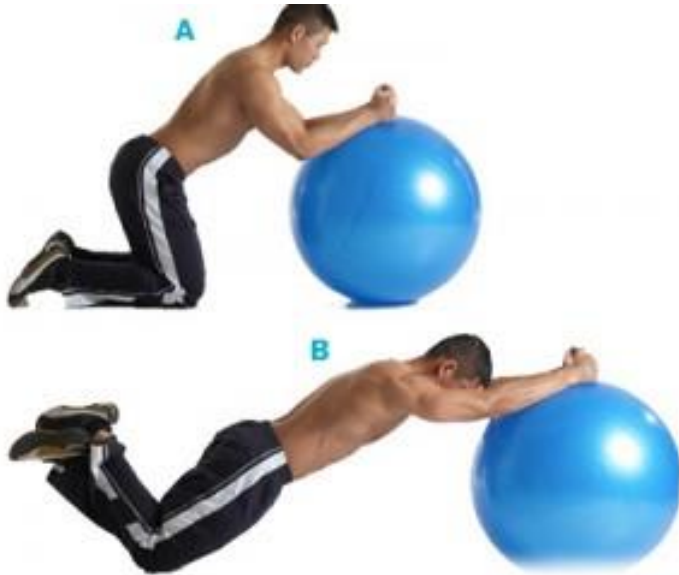
Sì, infatti riduce notevolmente lo schiacciamento delle vertebre della posizione seduta (ricordi il passaggio 1 del primo comandamento?) in quanto la sua elasticità si adatta al peso del corpo che la deforma.

[Cliccando qua](#) verrai indirizzato verso la migliore con un ottimo rapporto qualità/prezzo.

Prima, ecco cosa dovrai fare quando ti arriverà la fitball.



## Esercizio 1.



### Descrizione

Dalla posizione A lasciar scivolare la palla in avanti contraendo bene tutti i muscoli dell'addome e della schiena sino alla posizione B.

Eseguire il movimento lentamente mantenendo la posizione B per 1 secondo prima di tornare alla A.

Dovrai eseguire 10 ripetizioni per un tempo totale di circa 45 secondi. E' importante che all'inizio tu prenda il tempo per evitare di eseguire l'esercizio troppo velocemente. Ripeti per 3 volte con una pausa di 30 secondi tra una ripetizione e l'altra.

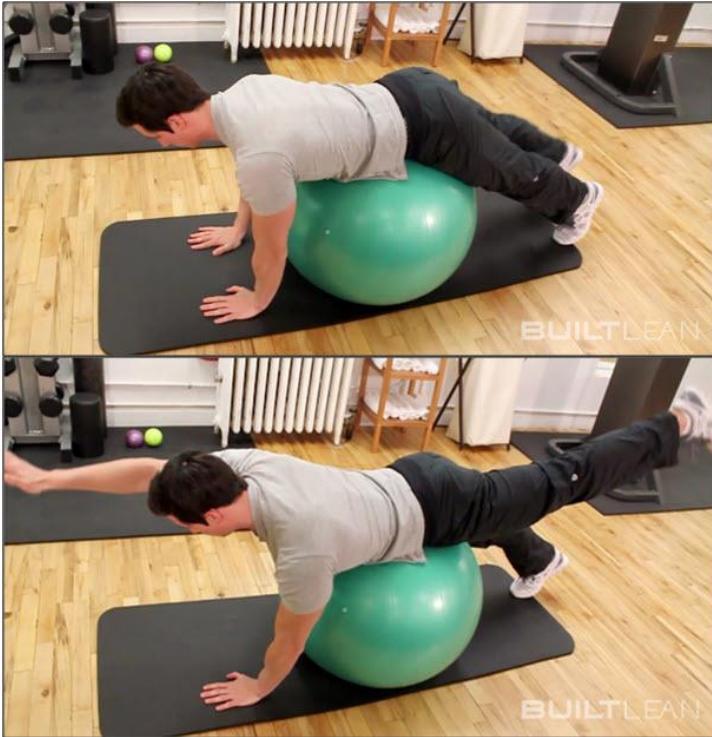
## Esercizio 2.



### Descrizione

Mantieni la posizione in foto contraendo bene i muscoli di addominali, schiena e glutei per 30 secondi. Fai una pausa circa 10 secondi e ripeti per 3 volte.

### Esercizio 3.



#### Descrizione.

Dalla posizione sopra, alzare il braccio destro e la gamba sinistra contemporaneamente mantenendo la posizione per circa 3 secondi. Ripeti 5 volte per parte. Ripeti 3 volte con una pausa di 30 secondi tra una serie e l'altra.

Questi 3 esercizi ti permetteranno in 10 minuti di aiutare la tua schiena e alleviare le tue sofferenze.

Ti consiglio di seguirlo tutti i giorni o quasi.

## Conclusioni

Quando finalmente avrai superato tutte le difficoltà e avrai finalmente visto con i tuoi occhi gli incredibili risultati degli esercizi che ti ho proposto, vedrai come ti sentirai meglio!

Potrai tornare ad avere una vita più attiva, avrai più voglia di fare le cose e il tuo mal di schiena sarà un ricordo.

Ti auguro di raggiungere esattamente il risultato che stai visualizzando nella tua testa e, se così fosse, non esitare a contattarmi a questo indirizzo:

[massimo@fitnessmax.it](mailto:massimo@fitnessmax.it)

...e raccontami la tua storia di successo.

A presto,

Massimo

## Se ti è piaciuto questo Report lasciarmi una testimonianza

La tua opinione è molto importante per me. Come riconoscenza del valore delle informazioni che ti ho dato, puoi lasciarmi una testimonianza.

Scrivi alla mia email personale [massimo@fitnessmax.it](mailto:massimo@fitnessmax.it) con oggetto “testimonianza mal di schiena”. Grazie!

### Altre Risorse Utili

- Sconto speciale del 40% su **FitnessMax Formula 3** dedicato ai clienti di “Formula Addominali a Tartaruga”:

**[Accedi alla Pagina d'ordine Riservata](#)**

- Corso Gratuito per **Aumentare la Massa Muscolare**:

**[Clicca Qua per Scaricare il Corso Gratis](#)**

- **FitBall POWRX** su Amazon.it:

**[Clicca Qua per Vederla.](#)**