Il mio piano
ALIMENTARE
SETTIMANALE
WWW.TEAMPAVONE.COM

BENVENUTO

Benvenuto

Ti sei mai chiesto cosa mangia un coach specializzato in trasformazioni corporee durante una settimana tipo?

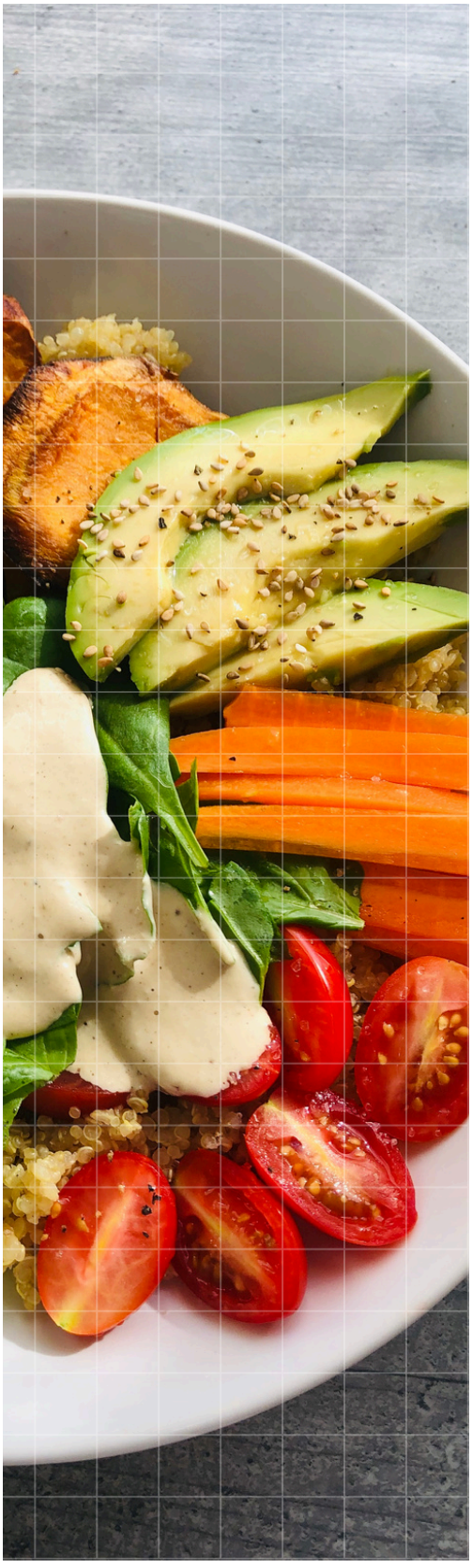
È una domanda che mi viene chiesta spesso, quindi ho deciso di svelarti cosa mangio in una settimana!

Ma lasciami iniziare dicendo che non si tratta di trovare il modo "giusto" o "unico" di mangiare. Si tratta semplicemente di ciò che funziona per me, in base ai miei livelli di attività fisica, ai miei obiettivi e al mio stile di vita.

C'è stato un periodo in cui la mia alimentazione non era affatto all'altezza dei miei obiettivi di fitness. Mi allenavo duramente, quasi tutti i giorni, ma mi sentivo come se stessi correndo e correndo col serbatoio vuoto...

A mezzogiorno ero esausto, i muscoli mi dolevano costantemente e i miei livelli di energia erano alle stalle.

BENVENUTO



Mi sono reso conto che mi stavo impegnando molto in palestra, ma non alimentavo il mio corpo nel modo giusto.

Ero bloccato nella mentalità del "mangiare sano", tagliavo spesso i carboidrati e non fornivo al mio corpo i nutrienti di cui aveva bisogno per recuperare e dare il massimo. Mi sentivo frustrato, mi chiedevo perché non vedevo i risultati che desideravo, finché non ho deciso di apportare dei grandi cambiamenti.

Ho iniziato a sperimentare dolcemente... aggiungendo più equilibrio ai miei pasti, più proteine, più carboidrati sani anche durante il giorno (non solo nel post allenamento) e apportando altre modifiche per supportare i miei allenamenti.
Ho imparato a mangiare in un modo che mi mantenesse energico tutto il giorno e aiutasse il mio corpo a recuperare più velocemente. Ed è stato allora che tutto ha funzionato. Mi sentivo più forte, i miei allenamenti sono migliorati e ho finalmente iniziato a vedere i progressi per cui avevo lavorato così duramente.

Condivido con te i miei pasti settimanali perché mi sono trovato nella tua stessa situazione: con la sensazione di impegnarmi al massimo ma di non vedere i risultati.

Spero che questo ti dia nuove idee e ti aiuti a creare un piano adatto al tuo corpo e ai tuoi obiettivi.

BENVENUTO

Con il Team Pavone ho aiutato centinaia di uomini e donne a raggiungere la miglior forma della loro vita, puntando solo sulle strategie che funzionano davvero—senza complicazioni inutili o tentativi alla cieca.

Quando Simone è entrato nel team, si sentiva bloccato. A 36 anni, nonostante anni di allenamento, i risultati non arrivavano. Gli allenamenti li faceva, l'impegno c'era, ma il progresso? Quasi nullo. Si allenava duro, mangiava "abbastanza sano", ma portava ancora addosso quel grasso ostinato e viveva con poca energia.

La prima cosa che abbiamo fatto è stata semplificare.
📌 **Abbiamo sistemato la sua alimentazione con un piano adatto alla sua vita frenetica.**
📌 **Abbiamo reso il suo allenamento efficace e sostenibile, in linea con il suo corpo (non contro).**
📌 **Ci siamo concentrati sulla costanza, non sulla perfezione.**

I risultati? INCREDIBILI.
Simone è finalmente diventato asciutto per la prima volta nella sua vita, ha perso grasso senza rinunce estreme e ha ritrovato energia sia per i suoi allenamenti che per la sua famiglia.
Per la prima volta si sente orgoglioso del fisico che ha costruito — e soprattutto sicuro di poterlo mantenere.

👉 Ed è proprio questo il motivo per cui faccio quello che faccio: aiutare professionisti impegnati come Simone a superare i loro blocchi, sentirsi forti e ottenere risultati duraturi, senza dover rinunciare alla vita che amano.

Se sei pronto a scoprire cosa funziona davvero per il tuo corpo, dai un'occhiata alle risorse alla fine di questo ebook — ti guiderò passo dopo passo.

SPERO CHE QUESTO PIANO ALIMENTARE TI DIA

GRANDI IDEE

E TI AIUTI A RAGGIUNGERE I TUOI OBIETTIVI PIÙ VELOCEMENTE!

FRANCESCO PAVONE

TRANSFORMATION COACH
WWW.TEAMPAVONE.COM
HOST DELLA RADIO PAVONE
LAUREATO IN SCIENZE MOTORIE

Ti portiamo ai RISULTATI

Simone Bocedi, Helsinki

Dopo anni di alti e bassi, ho deciso che era il momento di cambiare davvero. Non volevo arrivare a 40 anni con la pancia, senza energia e senza fiducia in me stesso. Grazie al mio coach ho abbracciato un vero stile di vita sano: misuro e monitoro i miei progressi, cucino i miei pasti, mi alleno con costanza e senza scuse. Non è stato facile, ma è stato trasformativo. Ho più energia per la mia famiglia, più sicurezza in me stesso e soprattutto la consapevolezza che il corpo che desideravo era possibile. Oggi sono più forte, più asciutto e pronto a continuare questo percorso di crescita.

Velio Moretti, Milano

Quando ho iniziato pensavo: 'Il corpo libero sarà solo una perdita di tempo'. Mai stato più felice di essermi sbagliato. Con la giusta struttura e personalizzazione del programma ho costruito più muscoli di quanto credessi possibile senza pesi. Non solo: la mia postura è migliorata, i dolori lombari sono spariti e sento di avere molta più consapevolezza del mio corpo. La vera trasformazione però è mentale: ho capito che la costanza è più importante della perfezione. È stato un percorso sfidante, ma oggi mi sento più forte, più sicuro e soprattutto orgoglioso del risultato raggiunto.

QUALCHE TRUCCHETTO

Che uso quotidianamente

Quando mi sono seduto a scrivere questa guida, mi sono reso conto che ci sono alcune cose che faccio per semplificarmi la vita...

Ho sviluppato alcune semplici abitudini che sono diventate naturali. Ormai non ci penso nemmeno più, ma mi fanno risparmiare un sacco di tempo e fatica.

Colazioni pronte all'uso: preferisco alcune colazioni veloci e salutari che mi saziano e mi danno energia. Niente pensieri eccessivi al mattino!

"Mini pasti" per spuntini: pianifico i miei spuntini come mini pasti, bilanciandoli con proteine, carboidrati e grassi sani. Questo mantiene costante la mia energia e impedisce alla fame di cogliermi di sorpresa.

Insalata veloce: tengo sempre in frigo verdure miste e già tagliate. Aggiungi un po' di carboidrati sani e proteine e in pochi minuti ho un pasto equilibrato pronto!

IL MIO PIANO

Alimentare Settimanale

DOMENICA	**COLAZIONE**	*Yogurt greco con frutti di bosco misti, semi di chia e un filo di miele locale*
	PRANZO	*Avena, mirtilli surgelati, noci miste, proteine del siero del latte, cioccolato fondente*
	CENA	*Salmone grigliato, patate dolci e broccoli al vapore*
	SPUNTINO	*Fiocchi di latte e pesca*
LUNEDI	**COLAZIONE**	*Yogurt greco con frutti di bosco misti, semi di chia e un filo di miele locale*
	SPUNTINO	*Frullato proteico tra un cliente e l'altro!*
	PRANZO	*Petto di pollo con insalata mista, avocado, pomodorini e olio d'oliva*
	SPUNTINO	*Mela a fette con burro di mandorle*
	CENA	*Saute' con tacchino, peperoni, piselli e riso integrale*
	SPUNTINO	*Fragole fresche e fiocchi di latte*

IL MIO PIANO Alimentare Settimanale

MARTEDÌ
(giornata di allenamento impegnativa!)

COLAZIONE	*Fiocchi d'avena durante la notte con avena, semi di chia, latte di mandorle e mirtilli*
SPUNTINO	*Uovo sodo e anguria*
PRANZO	*Wrap di tacchino e avocado con tortilla di mais bianco e insalata mista*
SPUNTINO	*Frullato proteico tra un cliente e l'altro*
CENA	*Pollo alla griglia, quinoa e cavoletti di Bruxelles arrostiti*
SPUNTINO	*Carote e burro di arachidi*

MERCOLEDÌ

COLAZIONE	*Fiocchi d'avena, semi di chia, latte di mandorle, proteine del siero del latte e mirtilli*
SPUNTINO	*Mela a fette con burro di mandorle*
PRANZO	*Insalata di tonno con verdure miste, ceci, cetriolo e aceto balsamico*
SPUNTINO	*Yogurt greco con fragole*
CENA	*Salmone, riso selvatico e asparagi al vapore*
SPUNTINO	*Verdure con hummus*

IL MIO PIANO Alimentare Settimanale

GIOVEDÌ	**COLAZIONE**	*Yogurt greco con frutti di bosco misti, semi di chia e un filo di miele locale*
	SPUNTINO	*Fette di mela con burro di mandorle*
	PRANZO	*Insalata di gamberi e avocado con verdure miste, ½ tazza di quinoa cotta e una vinaigrette al lime*
	SPUNTINO	*Frullato proteico tra un cliente e l'altro*
	CENA	*Polpette di tacchino, zoodles e zucchine saltate*
	SPUNTINO	*Peperoni a fette e hummus*
VENERDÌ	**COLAZIONE**	*Yogurt greco con frutti di bosco misti, semi di chia e un filo di miele locale*
	SPUNTINO	*Uovo sodo e qualche mirtillo*
	PRANZO	*Insalata di pollo alla griglia con verdure miste, pomodorini, cetrioli e condimento all'olio d'oliva*
	SPUNTINO	*Yogurt greco con una manciata di granola*
	CENA	*Salmone al forno, quinoa e broccoli arrostiti*
	SPUNTINO	*Bastoncini di sedano con burro di arachidi*

IL MIO PIANO *Alimentare Settimanale*

SABATO

COLAZIONE	*Pancake proteici, fragole e cioccolato fondente*
PRANZO	*Solitamente carne rossa magra e verdure saltate (Pranzo leggero)*
CENA	*Di solito o pizza o hamburger preso su Deliveroo o cena fuori con la mia fantastica Ceci*
SPUNTINO	*Yoghurt, Noci miste, miele locale e mezza pesca*

Importante:

COME RIMANERE

COSTANTE

Questo è molto utile Francesco, ma come posso farlo funzionare per me?

Ottima domanda! Anche se questo piano funziona per me e mi aiuta a crescere ed evolvere costantemente..

La chiave è creare un piano personalizzato per te, un piano che bilanci non solo la tua alimentazione, ma anche i tuoi allenamenti, le tue abitudini e tutto ciò che si adatta al tuo stile di vita.

Immagina di avere TUTTI i pezzi del puzzle (alimentazione, esercizio fisico, sonno, gestione dello stress) E la responsabilità di aiutarti a rimanere sulla buona strada...

Avresti un percorso chiaro e attuabile da seguire, rendendo molto più semplice raggiungere i tuoi obiettivi di **trasformazione** corporea e mantenerli.

Ed e' esattamento quello per cui il
TEAM PAVONE
e' stato creato.

Ecco cosa otterrai:

- ***Un percorso personalizzato che integra alimentazione, allenamenti e abitudini quotidiane, così puoi rimanere costante, equilibrato e sempre in movimento.***
- ***Piano alimentare personalizzato, programmi di allenamento e strumenti di monitoraggio delle abitudini pensati appositamente per il TUO stile di vita, così sai esattamente cosa fare per raggiungere i tuoi obiettivi.***
- ***Responsabilità integrata per mantenerti sulla strada giusta, con adattamenti personalizzati per assicurarti di procedere sempre verso i tuoi obiettivi, anche quando la vita si fa frenetica.***
- ***Coaching LIVE + supporto da parte mia per aiutarti a modificare e ottimizzare il tuo piano man mano che procedi, assicurandoti che funzioni sempre per te, non il contrario.***
- ***Workshop e corsi di formazione continua che approfondiscono la creazione di abitudini sostenibili e sane che durano tutta la vita.***

ED ECCO ALTRI RISULTATI DEI NOSTRI FANTASTICI CLIENTI

Prasam, Londra

-12 kg e piu' energia

Prasam – da 120 kg a 70 kg in 3 anni
Con costanza e un metodo sostenibile ha perso 50 kg, passando da 120 a 70.
Prima era troppo restrittivo e senza energie, oggi è forte, pieno di vitalità e finalmente sicuro di sé.

Massimiliano, MI

Una valanga di muscoli in piu'!

Max Raso – da frustrazione a trasformazione
Max pensava di allenarsi bene, ma senza una direzione chiara non vedeva i risultati che voleva.
Con il percorso insieme abbiamo sistemato alimentazione, allenamento e recupero. Oggi ha più forza, più energia e un fisico che continua a migliorare, senza sacrificare la sua vita sociale.

ORA E' IL TUO TURNO DI OTTENERE QUESTI RISULTATI!

CLICCA QUI PER PRENOTARE LA STRATEGY CALL

Così potremo parlare dei tuoi obiettivi e di come il Team Pavone potrebbe aiutarti a raggiungerli più velocemente.
Insieme, capiremo se è la soluzione giusta per te e, in caso contrario, mi assicurerò che tu abbia chiari i prossimi passi da compiere e un solido piano per andare avanti.

Sono entusiasta di aiutarti a fare il passo successivo e non vedo l'ora di scoprire cosa possiamo realizzare insieme.

Clicca qui per prenotare subito la tua chiamata...

Sono pronto se tu sei pronto!

FRANCESCO PAVONE

TRANSFORMATION COACH
FRANCESCO@TEAMPAVONE.COM
WWW.TEAMPAVONE.COM