

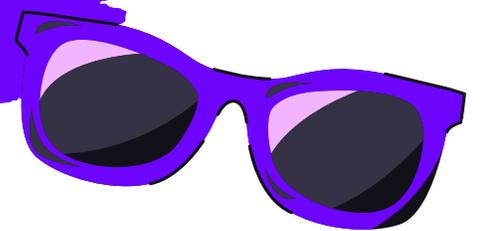


5 giorni di
RESET
Mentale

WWW.TEAMPAVONE.COM



BENVENUTO



A volte hai solo bisogno di fermarti un attimo...

E ironicamente, di solito te ne accorgi proprio quando e' già troppo tardi.

A volte ci sono tante pressioni sul lavoro insieme a doveri familiari e relazionali... oppure stai dando il massimo per raggiungere un obiettivo importante e gestire tutto questo può sembrarti davvero pesante.

Ti ho beccato!

Ho messo insieme questo programma per darti l'opportunità di fermarti, respirare e riscoprire ciò che è davvero importante.

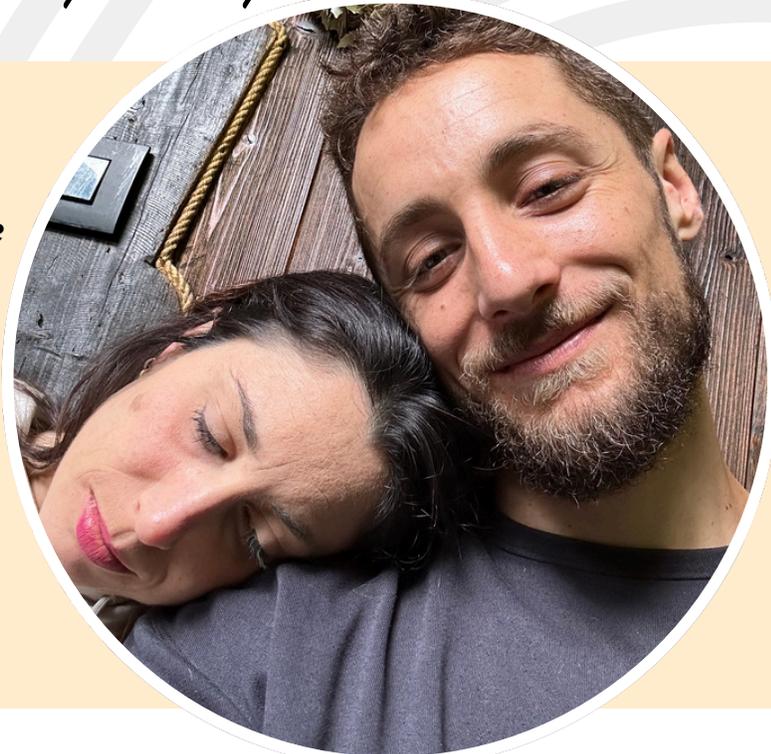
Benvenuto

Ferris Bueller l'ha detto meglio di chiunque altro:

"La vita passa in fretta. Se non ti prendi un momento per guardarti attorno di tanto in tanto, potresti perderla."

Questo reset di 5 giorni ti aiuterà a:

- Alleviare lo stress senza dover prendere una settimana di ferie o stravolgere completamente la tua routine;
- Aumentare la tua energia, il tuo buonumore e il tuo riposo.
- Ritrovare il legame con ciò che è veramente importante per te;
- Sentire di essere sempre più tranquillo, presente e chiaro ogni giorno.



Il tutto con CINQUE semplici abitudini quotidiane che ti aiutano a staccare la spina dal caos e a riconnetterti con il tuo corpo, il tuo respiro e ciò che hai davanti.

E certo, c'è un tracker delle abitudini stampabile che ti aiuterà a rimanere costante e a capire cosa funziona davvero!



TUFFIAMOCI E COMINCIAMO!

Francesco Pavone

TRANSFORMATION COACH

WWW.TEAMPAVONE.COM

HOST DELLA RADIO PAVONE

LAUREA IN SCIENZE MOTORIE, SPORT E SALUTE

5 giorni di reset mentale 

Produciamo RISULTATI



Andrea - 56 AL

"Ero sovrappeso e in palestra non ottenevo risultati. Non avevo mai provato un coaching online e temevo non facesse per me, ma già dalla chiamata conoscitiva ho capito che Francesco sapeva il fatto suo. In pochi mesi ho perso 14 kg e ho guadagnato tono muscolare, con un impegno assolutamente sostenibile. Consiglio il Team Pavone perché è un approccio che funziona e dura nel tempo."

— Andrea Bailo



Luca Di Giovanni - Londra

"Sono nella miglior forma fisica da ormai 10 anni. Con la vita lavorativa che mi ritrovo non pensavo fosse possibile cambiare la mia forma fisica, poi ho visto il risultato di un mio collega chef che mi ha impressionato e mi sono deciso a contattare Francesco e iniziare. Dire che è stata la miglior scelta degli ultimi anni è riduttivo. Con il Team Pavone raggiungerai i tuoi obiettivi e capirai come camminare con le tue gambe." – Luca Di Giovanni

COME FUNZIONA

Il reset mentale di 5 giorni 

Ogni giorno, ti dedicherai a una piccola ma potente abitudine. Queste abitudini aiutano il tuo sistema nervoso, i tuoi ormoni e il tuo umore, e sono pensate per integrarsi nella vita di tutti i giorni.

Puoi farli in qualsiasi ordine, ma inizia dal giorno 1 se ti senti un po' sopraffatto.



GIORNO

1

Respira come se fosse davvero importante.

- **FAI QUESTO:** Prenditi da 2 a 5 minuti per fare un po' di respirazione come segue: Inspira per 4 secondi. Tieni il respiro per 4 secondi. Espira per 4 secondi. Tieni il respiro per 4 secondi. Ripeti per quante volte vuoi.
- **PERCHÉ?** Questo semplice schema di respirazione ti aiuta a lasciare la modalità "combatti o fuggi" tipica del SNS e a passare a quella "riposa e digerisci" tipica del SNP*. Riduce il cortisolo, rallenta il battito cardiaco e riporta rapidamente la mente in equilibrio.
- **LO SAPEVI CHE...** Il respiro è uno dei pochi sistemi del tuo corpo che funziona in modo automatico ma che puoi anche controllare?

Ecco perché è così forte: quando decidi di rallentare il respiro, stai mandando un messaggio chiaro al tuo sistema nervoso che è il momento di rilassarsi.

È stato dimostrato che bastano solo pochi minuti al giorno di questo tipo di respirazione per diminuire l'ansia, aumentare la concentrazione e persino rafforzare la risposta immunitaria del corpo.

*SNS= Sistema Nervoso Simpatico

**SNP= Sistema Nervoso Parasimpatico

Come funziona: il reset mentale di 5 giorni

GIORNO 2 | *Sudare (intenzionalmente)*

- **FAI QUESTO:** Aumenta la frequenza cardiaca per 20-30 minuti. Puoi fare una passeggiata veloce, seguire una lezione di fitness, allenarti in palestra, ballare in soggiorno o fare un breve allenamento a casa: qualsiasi cosa ti faccia muovere e respirare.

- **PERCHÉ?** Il movimento è uno dei modi più veloci e sicuri per abbattere i livelli di stress.

L'attività fisica aiuta a liberare l'adrenalina e il cortisolo in eccesso che il corpo produce quando è sotto stress, così non ti porti dietro quella tensione per tutto il giorno.

Non serve fare un allenamento super intenso. È sufficiente muovere il corpo in un modo che ti faccia sentire bene e che faccia battere il cuore.

- **LO SAPEVI CHE...** Secondo tanti studi, fare attività fisica regolarmente è altrettanto efficace dei farmaci per l'ansia e la depressione da lieve a moderata. E non serve molto: bastano 20-30 minuti, un paio di volte a settimana, per migliorare in modo significativo l'umore, il sonno, i livelli di energia e la chiarezza mentale.

Il movimento cambia davvero la chimica del cervello, facendo uscire le endorfine e aumentando la dopamina e la serotonina, che sono gli ormoni del benessere e dell'antistress.



Come funziona: il reset mentale di 5 giorni



**GIORNO
TRE**

Prendi la luce del sole prima delle 10:00.

- **FAI QUESTO:** Trascorrere 5-10 minuti all'aria aperta entro un'ora dal risveglio.
- **PERCHÉ?** La luce del sole del mattino riporta in equilibrio il ritmo circadiano, aumenta la dopamina e la serotonina e favorisce un sonno migliore la notte.
- **LO SAPEVI CHE..** Esporti alla luce del mattino è fantastico perché aiuta a sistemare non solo il nostro ciclo di sonno e veglia, ma anche gli ormoni che influenzano il metabolismo e l'umore, come la melatonina e il cortisolo.

Inoltre non è nemmeno necessario che ci sia il sole.

Il solo fatto di essere all'aperto (anche in una giornata nuvolosa!) ti fa ricevere livelli di luce dieci volte più intensi rispetto a quelli degli ambienti chiusi. È uno degli strumenti più efficaci (e poco sfruttati) per il benessere mentale.

Come funziona: il reset mentale di 5 giorni

GIORNO
QUATTRO

Scegli un orario di coprifuoco digitale

● **FAI QUESTO:** Scegli un momento della sera per staccare la spina dagli schermi (social, email, TV) e poi FALLO sul serio! Anche 30-60 minuti prima di andare a letto può fare una grande differenza.

● **PERCHÉ?** La luce blu degli schermi può disturbare la produzione melatonina, che è l'ormone del sonno. Inoltre, scorrere i contenuti sul telefono tiene il cervello attivo e stimolato, rendendo più complicato rilassarsi prima di andare a letto.

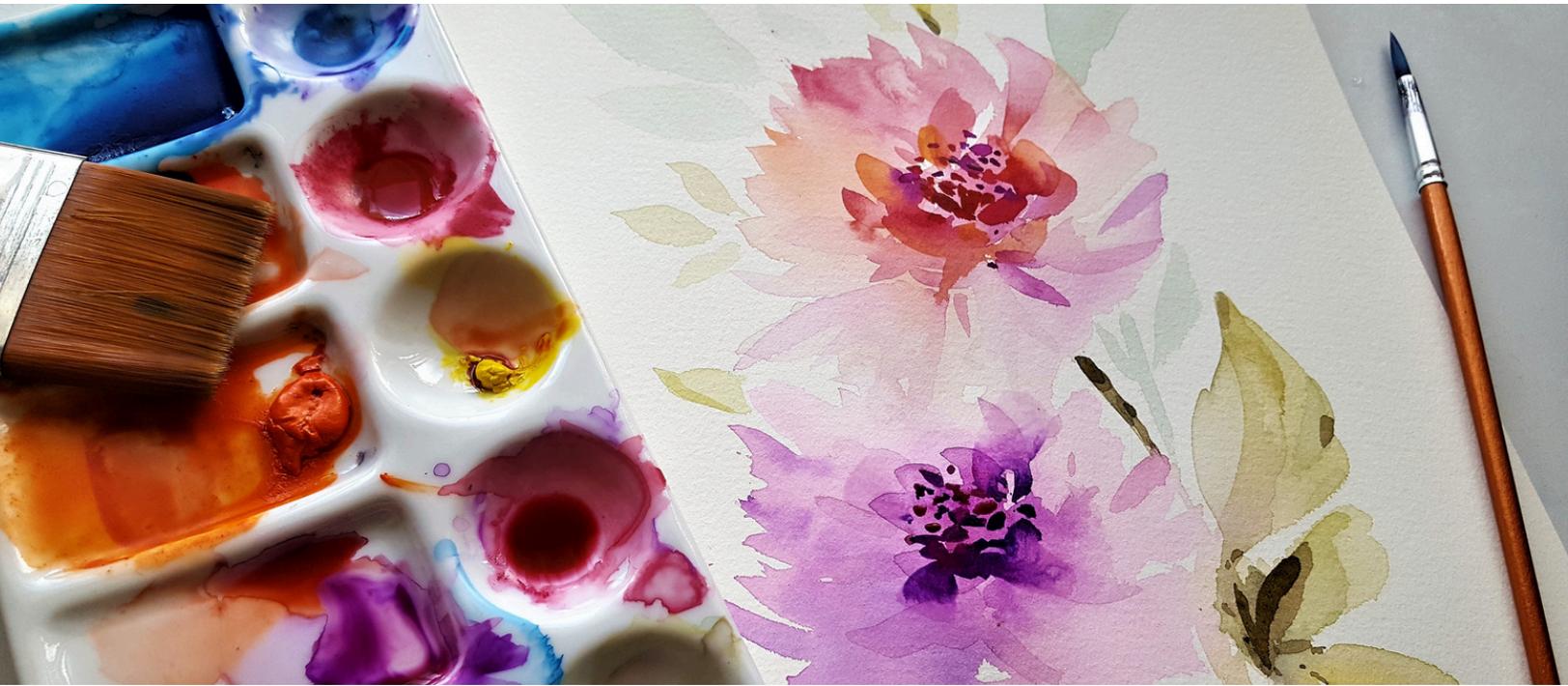
Dare una pausa al tuo cervello aiuta a rilassarsi e a dormire meglio, così da svegliarsi più forti e pronti per affrontare la giornata.

● **LO SAPEVI CHE...** Il tuo sistema nervoso non riesce a vedere la differenza tra un evento stressante che accade nella vita reale e un titolo di giornale preoccupante o un feed social pieno di confusione.

Questa stimolazione continua mantiene il corpo in una condizione di attivazione, impedendogli di abbassare i livelli di stress anche molto tempo dopo aver spento i dispositivi. Creare uno spazio libero dalla tecnologia prima di andare a dormire permette al cervello di rallentare, riposare e rigenerarsi per affrontare al meglio il giorno successivo.



Come funziona: il reset mentale di 5 giorni



GIORNO
CINQUE

Fai qualcosa che non vedi l'ora di fare!

- **FAI QUESTO:** Prenditi 15 minuti oggi per fare qualcosa che ti renda felice. Può essere leggere, passeggiare, fare giardinaggio, incontrare un amico o dedicarsi a qualcosa di creativo. Qualunque cosa sia, fallo!
- **PERCHÉ?** Siamo così impegnati a essere produttivi che a volte dimentichiamo di non essere robot. Anche solo pochi minuti dedicati a qualcosa che ami possono dare una bella spinta alla tua energia e al tuo umore.
- **LO SAPEVI CHE...** Le cose che ti fanno stare bene fanno aumentare la dopamina e l'ossitocina, due sostanze chimiche nel cervello che aiutano a ridurre lo stress, a migliorare l'umore e a dare una spinta alla motivazione.

Infatti, una ricerca ha rivelato che le persone che si dedicavano a un'attività piacevole ogni giorno avevano livelli di cortisolo più bassi, anche se le loro vite erano frenetiche come quelle di tutti gli altri. Quindi, dai a te stesso il permesso di ricaricarti, non solo per la tua felicità, ma anche per la tua salute!

5 giorni di reset mentale

DIARIO DELLE ABITUDINI

GIORNO

ABITUDINE

COMPLETATO



NOTE/COSA HO NOTATO

GIORNO	ABITUDINE	COMPLETATO 	NOTE/COSA HO NOTATO
1	PRATICA 2-5 MINUTI DI RESPIRAZIONE		
2	SUDARE PER 20-30 MINUTI		
3	ESPORTI ALLA LUCE NATURALE PRIMA DELLE 10 DEL MATTINO		
4	IMPOSTARE UN COPRIFUOCO DIGITALE PRIMA DI ANDARE A LETTO		
5	FAI QUALCOSA CHE TI PIACE		

PENSIERI

Finali

Ce l'hai fatta! Hai completato il Reset Mentale di 5 giorni...

Prendersi un momento per prendersi cura del proprio sistema nervoso, diminuire lo stress e ripristinare le proprie abitudini è una delle cose più importanti che si possano fare per la propria salute generale, ma molte persone tendono a trascurare questo passaggio.

➤ ***Ma adesso hai scoperto come anche piccoli cambiamenti, come respirare con attenzione, muoverti un po' e dedicare tempo alle cose che ami, possano avere un grande impatto sulla tua energia, sul tuo umore e sul tuo modo di vivere la vita di tutti i giorni.***

Immagina come ci si sente quando tutte le tue sane abitudini lavorano insieme in perfetta armonia.

- *Nutrizione che ti riempie di energia*
- *Allenamenti che ti fanno sentire più forte, non stanco.*
- *Abitudini che diminuiscono lo stress invece di aumentarlo*
- *Sostegno e responsabilità che ti aiutano a rimanere in carreggiata.*



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



Ecco cosa otterrai:

- ✔ ***Un percorso su misura che integra alimentazione, allenamento e abitudini quotidiane, così da aiutarti a restare costante, equilibrato e sempre in movimento.***
- ✔ ***Avrai un piano alimentare personalizzato, programmi di allenamento mirati e strumenti pratici per monitorare le tue abitudini, tutti pensati per adattarsi al TUO stile di vita. In questo modo saprai sempre cosa fare per avvicinarti ai tuoi obiettivi, senza incertezze.***
- ✔ ***Grazie a un sistema di responsabilità e adattamenti personalizzati, potrai rimanere sulla strada giusta anche quando la vita diventa frenetica.***
- ✔ ***In più, avrai accesso a sessioni di coaching LIVE e al mio supporto costante: modificheremo e ottimizzeremo insieme il tuo piano, così sarà sempre al tuo servizio (e non il contrario).***
- ✔ ***Infine, workshop e corsi di formazione continua ti guideranno nella costruzione di abitudini sane e sostenibili, che ti accompagneranno per tutta la vita.***

ED ECCO ALTRI RISULTATI DEI NOSTRI FANTASTICI CLIENTI



Fabio, SV

-5 kg e piu' vitalita'

"Prima di iniziare mi sentivo bloccato: mi allenavo ma non vedevo grandi risultati. Con il coaching del Team Pavone ho trovato un approccio chiaro e sostenibile. Ho perso peso, aumentato il tono muscolare e, soprattutto, ho imparato come gestire alimentazione e allenamenti in modo che funzionino nella mia vita. È la prima volta che sento di poter mantenere davvero questi risultati."

— Fabio Ferraro



Federica, TO

-12 kg in 5 mesi

Quando ho iniziato avevo molti dubbi, non tanto su Francesco ma su me stessa. Mi chiedevo se sarei riuscita davvero a cambiare. In 5 mesi ho perso 10 kg, ho trasformato il mio corpo e la mia energia, e questo percorso mi ha aperto nuove opportunità anche nel lavoro. La cosa più bella? Vedere che anche la mia famiglia si è lasciata ispirare. Consiglio il Team Pavone a chiunque voglia cambiare in modo reale e duraturo."

— Federica Cenni

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