

SETTIMANE

x	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

www.annakobido.com



All'interno dello shop troverai **programmi di allenamento strutturati** per accompagnarti passo dopo passo verso i tuoi obiettivi: **crescita massa muscolare, dimagrimento, miglioramento della composizione corporea, ritenzione idrica e cellulite, potenza e resistenza.** Ogni programma è pensato per offrirti un percorso chiaro, progressivo e adatto al tuo livello di partenza, evitando allenamenti casuali e poco mirati.

Potrai scegliere il programma più adatto a te in base a:

Livello di preparazione

Entry Level, Intermediate Level e Advanced Level, per iniziare dal punto giusto e progredire con metodo.

Durata del percorso

Programmi da 4/6 settimane oppure percorsi più completi da 3, 6 o 9 mesi.

Obiettivo principale

Crescita massa muscolare, dimagrimento, rimodellamento corporeo, forza e resistenza.

Struttura del programma

Fino a 5 allenamenti differenti per rendere il percorso più vario, stimolante e completo.

Scegli il programma più adatto a te, inizia ad allenarti con metodo e trasforma ogni sessione in un passo concreto verso un corpo più forte, tonico e definito.

**Trova la scheda che fa per te, tantissime schede illustrate e spiegate per raggiungere i tuoi obiettivi più velocemente!
Individua il tuo livello di preparazione fisica e comincia da quello.**

DISCLAIMER: tutte le schede sono pensate per persone fisiologicamente sane e senza nessuna patologia posturale grave. Per qualsiasi dubbio o chiarimento consultare il proprio medico curante/specialista prima di iniziare il percorso di allenamento.

NB: i prodotti digitali come la scheda che hai acquistato e visualizzato non sono soggetti a rimborso. Ogni tentativo di vendita e duplicazione non autorizzata del file, sarà punito secondo norma di legge (L. 633/1941, artt. 171, 171-ter, 174-ter).



E se vuoi un ulteriore aiuto nel tuo percorso di trasformazione qui puoi trovare anche molti prodotti per:

- **AUMENTO MASSA MUSCOLARE:** proteine - creatina - pasta proteica - spuntini proteici - barrette proteiche - barrette cereali
- **dimagrimento con sostituti di pasti**
- **attivatori metabolismo**
- **pre-workout, post-workout - amminoacidi BCAA**
- **programmi detox**
- **...e molto altro!**

Inoltre trovi una selezione di prodotti specifici contro ritenzione e cellulite, tra cui:

- **bendaggi liporiducanti**
- **integratori drenanti**
- **creme anti adipe**
- **gel doccia dimagranti**
- **...e molto altro!!**



NB: acquistabili anche in 3 comode rate senza interessi

DISCLAIMER: tutti gli integratori ed i prodotti proposti sono di libera vendita e riconosciuti dal Ministero della Salute Italiano. Per qualsiasi dubbio sul prodotto consulta il medico.