

**ATTENZIONE: A te che hai provato di tutto, ma non riesci ad avere il corpo che desideri...**

## **Ecco I Protocolli Testati Sulla Mia Pelle Con Cui Ho Perso 43kg in 6 Mesi, Messo Su Muscolo e che mi Hanno Liberato (Finalmente) dalla Schiavitù del Cibo**

[Entra Ora in Simone's Way: Per la Prima Volta, un Programma di Coaching Completo da Chi Ha Vinto la Guerra col Peso a un Prezzo Accessibile a Tutti: Solo 15\\$ al mese \(ossia 13.95€ al Mese\)](#)



**Da: Simone Milani**

Nelle prossime pagine ti mostrerò nel dettaglio:

- Cosa rende Simone's Way completamente diverso
- I 7 moduli che compongono il programma
- Come ogni modulo ti guiderà verso la libertà dal cibo
- Esattamente cosa imparerai in ogni lezione

Ma prima di entrare nei dettagli...

## **PERCHÉ SIMONE'S WAY È UNICO**

C'è qualcosa di fondamentalmente SBAGLIATO nel mondo del dimagrimento: Stiamo prendendo consigli da chi non ha mai vissuto il nostro inferno.

Pensa:

- Medici dal fisico perfetto che dicono "basta mangiare meno"
- Nutrizionisti che non hanno mai avuto una abbuffata
- Influencer nati magri che non capiscono le tue battaglie
- "Esperti" che teorizzano sulla carta

Come può qualcuno che non ha mai:

- Pianto davanti a uno specchio
- Perso il controllo col cibo
- Vissuto nella vergogna del proprio corpo
- Provato l'ansia di una cena fuori...

Dirti come uscire da questa prigione?

È qui che Simone's Way è DIVERSO.

Non è nato da teorie. Non è nato da studi clinici. Non è nato da chi "è sempre stato magro".

È nato dalle MIE cicatrici. È stato testato con i MIEI 43 kg persi in 6 mesi. È stato validato dalla MIA libertà conquistata.

## **COSA TROVI IN SIMONE'S WAY**

Simone's Way è il primo programma di coaching che:

- Nasce da chi ha vissuto l'inferno dell'obesità
- È stato testato nel mondo reale, non in laboratorio
- Ti guida con protocolli pratici, non teorie
- Ti mostra la via d'uscita attraverso gli occhi di chi l'ha trovata

Nelle prossime pagine scoprirai nel dettaglio:

- I 7 moduli che compongono il programma

- Come ogni modulo affronta un aspetto specifico della trasformazione
- Gli strumenti pratici che riceverai
- Il percorso step-by-step verso la tua libertà

## COM'E' STRUTTURATO SIMONE'S WAY

Prima di mostrarti nel dettaglio ogni singolo modulo, voglio darti una visione d'insieme di come è strutturato il programma.

Simone's Way è organizzato in tre parti principali:

1. **IL PRE-CORSO: Le Fondamenta** Una serie di moduli fondamentali che gettano le basi per la tua trasformazione. Senza queste fondamenta, qualsiasi tentativo di cambiamento è destinato a fallire.
2. **LE TRE FASI: Il Cuore del Metodo** Il nucleo centrale del programma, dove scoprirai i tre protocolli che mi hanno permesso di perdere 43 kg in 6 mesi e liberarmi dalla schiavitù del cibo.
3. **PRIMAL BODY: La Trasformazione Fisica** L'ultima parte del programma, dedicata alla trasformazione del tuo corpo attraverso protocolli testati personalmente e accessibili a tutti.

Nelle prossime pagine, analizzeremo nel dettaglio ogni singolo modulo di queste tre parti.

Continua a leggere per scoprire esattamente cosa imparerai in ogni fase del percorso..."

# Pre-Corso

## PRE-CORSO 1: LA MIA STORIA DI LOTTA CONTRO IL CIBO

### Obiettivo del Modulo:

- Creare una profonda connessione emotiva attraverso un percorso reale di trasformazione
- Dimostrare che il cambiamento è possibile senza interventi drastici
- Stabilire credibilità attraverso l'esperienza vissuta

### Struttura del Modulo:

#### **Lezione 0.1: Le Radici del Dolore**

- Come il cibo è diventato il centro della mia vita
- Il rapporto disfunzionale con l'alimentazione nell'infanzia
- I pattern familiari che hanno creato la dipendenza

#### **Lezione 0.2: Il Sogno Spezzato**

- La mia carriera sportiva interrotta

### LA MIA STORIA DI LOTTA CON IL CIBO



La mia Storia di Lotta contro il Cibo

0%

- Come il peso ha iniziato a prendere il controllo
- L'impatto sulla vita sociale e professionale

### **Lezione 0.3: La Caduta**

- Il punto più basso del mio percorso
- Le abbuffate notturne e la vergogna
- L'isolamento sociale e la perdita di controllo

### **Lezione 0.4: Il Punto di Svolta**

- Il momento esatto della realizzazione
- Perché gli approcci tradizionali hanno fallito
- La scoperta di un nuovo percorso basato sull'auto-educazione

### **Lezione 0.5: La Rinascita**

- Il passaggio dall'auto-sabotaggio all'autoeducazione
- Come ho sviluppato un approccio graduale e sostenibile
- I primi successi reali e duraturi

#### **Risultato del Modulo:**

- Comprensione profonda che la trasformazione è possibile
- Identificazione con un percorso reale e documentato
- Fiducia in un approccio basato sull'auto-educazione invece che su soluzioni drastiche

**PRE-CORSO2:  
VLOG DELL'ENNESIMO TENTATIVO DI DIETA  
FALLITO**

## Obiettivo del Modulo:

- Mostrare un esempio reale e documentato del ciclo del fallimento
- Identificare i pattern distruttivi comuni
- Comprendere perché gli approcci tradizionali non funzionano

## Struttura del Modulo:

### 📌 Lezione 1.1: Il Giorno Prima

- Video documentato dell'ultima abbuffata pre-dieta
- L'illusione del "domani sarò perfetto"
- La mentalità del "condannato all'ultimo pasto"

### 📌 Lezione 1.2: I Buoni Propositi

- Le promesse irrealistiche a se stessi
- Gli obiettivi troppo ambiziosi
- Il piano "perfetto" destinato a fallire

### 📌 Lezione 1.3: La Prima Settimana

- L'entusiasmo iniziale
- I primi risultati sulla bilancia
- Il falso senso di controllo

### 📌 Lezione 1.4: Il Crollo

- I primi segni del cedimento
- Il ritorno graduale alle vecchie abitudini
- L'inevitabile spirale discendente

### 📌 Lezione 1.5: L'Analisi del Pattern

- Identificazione del ciclo distruttivo:
  - La fase della "preparazione"
  - La fase dell'entusiasmo
  - La fase del crollo
  - La fase dei sensi di colpa

## Risultato del Modulo:

- Riconoscimento dei propri pattern distruttivi
- Comprensione del perché gli approcci "tutto o nulla" falliscono
- Preparazione mentale per un



L' "Ennesimo" tentativo di Dieta Fall...

0%

approccio completamente diverso

## PRE-CORSO 3: DA DOVE SI PARTE?

### Obiettivo del Modulo:

- Rompere il ciclo degli approcci tradizionali fallimentari
- Stabilire le vere fondamenta del cambiamento
- Creare un percorso personalizzato e sostenibile

### Struttura del Modulo:

#### **Lezione 2.1: Demolire i Falsi Miti**

- Perché non iniziare dal dietologo
- Perché la palestra non è la soluzione immediata
- Il problema delle diete rigide standardizzate
- I limiti dei consigli di chi non ha vissuto l'obesità

#### **Lezione 2.2: Le Fondamenta del Cambiamento**

- Le conoscenze essenziali prima di ogni dieta
- I passaggi mentali fondamentali
- Come sviluppare consapevolezza senza meditazione
- Strumenti pratici di auto-analisi

#### **Lezione 2.3: Conosci Te Stesso**

- Questionario di auto-valutazione
- Identificazione dei tuoi trigger emotivi
- Mappatura delle tue abitudini alimentari
- Comprensione dei tuoi pattern

QUAL È IL PUNTO DI  
**PARTENZA ?**



Da dove si Parte?

0%

comportamentali

#### **Lezione 2.4: Crea le Tue Regole**

- Come sviluppare strategie personali
- Identificazione di ciò che funziona per te
- Creazione di un piano d'azione personalizzato
- Stabilire regole sostenibili nel lungo termine

#### **Lezione 2.5: Il Tuo Percorso Unico**

- Perché le soluzioni standardizzate falliscono
- Come personalizzare il tuo approccio
- Creazione di obiettivi realistici e personalizzati
- Sviluppo di strategie su misura

#### **Risultato del Modulo:**

- Una comprensione profonda di te stesso
- Un piano d'azione personalizzato
- Le basi solide per iniziare la vera trasformazione
- La certezza di un approccio che funzionerà per TE

# Le 3 Fasi

## FASE 1: MANGIA QUELLO CHE VUOI

### Obiettivo del Modulo:

- Eliminare l'ansia da restrizione
- Imparare a dimagrire mangiando ciò che si ama
- Creare un rapporto sano con il cibo

### Struttura del Modulo:

#### **Lezione 3.1: Valutazione Iniziale**

- Test di valutazione del rapporto col cibo
- Identificazione dei pattern di restrizione
- Determinare se questa fase è necessaria per te
- Indicatori per passare direttamente alla Fase 2

#### **Lezione 3.2: La Rivoluzione della Libertà**

- Perché i cibi proibiti non esistono



Fase 1: Mangia quello che vuoi...

0%

- Come mangiare pizza e hamburger e perdere peso
- L'importanza psicologica della libertà di scelta
- Fine del ciclo restrizione-abbuffata

### **Lezione 3.3: Il Metodo della Trasformazione Graduale**

- Come rendere dimagranti i tuoi cibi preferiti
- Tecniche di gestione delle porzioni senza pesare
- Strategie per mangiare fuori senza sensi di colpa
- Gestione delle occasioni sociali

### **Lezione 3.4: Gestione dell'Ansia da Cibo**

- Tecniche di riduzione dell'ossessione alimentare
- Come eliminare la mentalità da "ultima cena"
- Strategie per gestire le voglie senza privazioni
- Costruire fiducia nelle proprie scelte alimentari

### **Lezione 3.5: Preparazione alla Fase 2**

- Indicatori di progresso
- Come capire quando sei pronto per il passo successivo
- Consolidamento delle nuove abitudini
- Piano di transizione graduale

### **Risultato del Modulo:**

- Liberazione dall'ansia da restrizione
- Capacità di perdere peso mangiando cibi amati
- Nuovo rapporto equilibrato con il cibo
- Preparazione mentale per la Fase 2

## FASE 2: PROTOCOLLO 6+1

### Obiettivo del Modulo:

- Introdurre un sistema sostenibile di alimentazione
- Bilanciare controllo e libertà
- Migliorare gradualmente la qualità nutrizionale

### Struttura del Modulo:

#### 📌 Lezione 4.1: Sei Pronto?

- Checklist di preparazione alla Fase 2
- Indicatori di un rapporto sano col cibo
- Test di valutazione della readiness mentale
- Come capire se è il momento giusto

#### 📌 Lezione 4.2: I 6 Giorni di Focus

- Struttura dell'alimentazione controllata
- Introduzione ai macronutrienti
- Come bilanciare i pasti
- Tecniche di meal planning flessibile

#### 📌 Lezione 4.3: Il Giorno della Libertà

- Come gestire il giorno libero
- Perché gli eccessi iniziali sono normali
- Strategie di auto-regolazione naturale
- Gestione psicologica della libertà totale

#### 📌 Lezione 4.4: Evoluzione Nutrizionale

- Introduzione graduale di alimenti nutrienti
- Come migliorare le scelte alimentari
- Bilanciamento dei macronutrienti
- Nutrizione per la forma fisica

#### 📌 Lezione 4.5: Personalizzazione e

FASE 2:

6 + 1



Fase 2: 6 + 1

0%

## Sostenibilità

- Adattamento del protocollo alle tue preferenze
- Gestione delle situazioni sociali
- Strategie per il lungo termine
- Mantenimento della libertà psicologica

## Risultato del Modulo:

- Un sistema alimentare equilibrato e sostenibile
- Capacità di bilanciare controllo e libertà
- Miglioramento della qualità nutrizionale
- Mantenimento del piacere del cibo

# FASE 3: FLESSIBILITA' METABOLICA

## Obiettivo del Modulo:

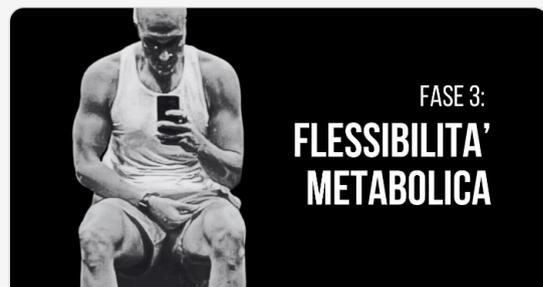
- Raggiungere la vera libertà dagli impulsi alimentari
- Ottimizzare il metabolismo e la composizione corporea
- Creare una pace duratura con il cibo

## Struttura del Modulo:

### **Lezione 5.1: Introduzione alla Flessibilità Metabolica**

- Cosa significa essere metabolicamente flessibile
- Perché è la chiave per la libertà definitiva
- Valutazione della tua prontezza per questa fase
- I benefici a lungo termine

### **Lezione 5.2: La Biologia della Fame**



## Fase 3: Flessibilità Metabolica

0%

- Gli ormoni che controllano fame e sazietà
- Come funziona realmente il metabolismo
- Sfatare il mito del "metabolismo alto"
- Regolazione naturale dell'appetito

### **Lezione 5.3: Riprogrammazione Metabolica**

- Tecniche per regolare gli ormoni naturalmente
- Strategie per ridurre la dipendenza da zuccheri
- Come spezzare il ciclo delle abbuffate
- Ottimizzazione del fabbisogno calorico

### **Lezione 5.4: Liberazione dagli Impulsi**

- Gestione della fame emotiva
- Eliminazione delle voglie compulsive
- Strategie per la gestione degli snack
- Tecniche di autoregolazione

### **Lezione 5.5: Il Mantenimento della Libertà**

- Costruzione di abitudini sostenibili
- Gestione delle situazioni sfidanti
- Piano di mantenimento a lungo termine
- Strategie per una composizione corporea ottimale

### **Risultato del Modulo:**

- Controllo naturale degli impulsi alimentari
- Metabolismo ottimizzato
- Composizione corporea migliorata
- Vera libertà e pace mentale con il cibo

# Primal Body

## PRIMAL CARDIO

### Obiettivo del Modulo:

- Introdurre un approccio naturale al movimento
- Eliminare lo stress dell'allenamento tradizionale
- Creare una connessione duratura con l'attività fisica

### Struttura del Modulo:

#### **Lezione 6.1: La Filosofia del Primal Cardio**

- L'evoluzione del movimento umano
- Perché gli approcci tradizionali falliscono
- Il ritorno al movimento naturale
- La differenza tra esercizio e movimento

#### **Lezione 6.2: Fondamenti del Movimento Naturale**



**PRIMAL  
CARDIO**

**Primal Cardio**

0%

- I pattern di movimento ancestrali
- Come il corpo è progettato per muoversi
- L'importanza del movimento spontaneo
- Tecniche base del Primal Cardio

### **Lezione 6.3: Protocolli di Movimento**

- Sessioni guidate step-by-step
- Progressioni per ogni livello
- Come adattare i movimenti alle tue capacità
- Tecniche di respirazione durante il movimento

### **Lezione 6.4: Benefici Mente-Corpo**

- Gestione dello stress attraverso il movimento
- Come utilizzare il Primal Cardio per l'equilibrio emotivo
- Tecniche di mindfulness in movimento
- Connessione tra movimento e benessere mentale

### **Lezione 6.5: Integrazione nella Vita Quotidiana**

- Come creare una routine sostenibile
- Adattare il Primal Cardio a qualsiasi ambiente
- Strategie per la consistenza
- Piano progressivo di implementazione

### **Risultato del Modulo:**

- Un nuovo approccio piacevole al movimento
- Capacità di muoversi senza stress o dolore
- Miglioramento della connessione mente-corpo
- Abitudini di movimento sostenibili e naturali

# PRIMAL MUSCLE BUILDING

## Obiettivo del Modulo:

- Trasformare un sedentario in una persona attiva
- Costruire muscolo in modo sostenibile e piacevole
- Evitare l'effetto "svuotato" del dimagrimento

## Struttura del Modulo:

### 📌 Lezione 7.1: La Mia Storia con i Pesi

- Da sedentario a appassionato: il mio percorso
- Gli errori che ho fatto e che puoi evitare
- Perché i metodi tradizionali falliscono
- Come ho sviluppato il mio approccio

### 📌 Lezione 7.2: I Fondamenti che Funzionano

- I principi base dell'allenamento efficace
- Gli esercizi fondamentali semplificati
- Tecniche corrette per principianti
- Come evitare infortuni e burnout

### 📌 Lezione 7.3: Il Protocollo Graduale

- Piano di transizione da zero a attivo
- Progressioni personalizzabili
- Come aumentare gradualmente l'intensità
- Gestione del recupero e dell'energia

### 📌 Lezione 7.4: Piano Anti-Svuotamento

- Strategie per mantenere il tono muscolare
- Come bilanciare dimagrimento e muscolo
- Tecniche di ricomposizione corporea
- Nutrizione per il muscle building



## Primal Muscle Building

0%

## 📌 **Lezione 7.5: Da Dovere a Piacere**

- Come trovare motivazione nell'allenamento
- Tecniche per superare la resistenza iniziale
- Creazione di abitudini sostenibili
- Sviluppo della passione per il training

### **Risultato del Modulo:**

- Piano di allenamento personalizzato e sostenibile
- Capacità di costruire muscolo efficacemente
- Trasformazione dell'approccio all'allenamento
- Corpo tonico e definito senza effetto "svuotato"

## **E' IL MOMENTO DI DECIDERE**

Hai due strade davanti a te:

**STRADA #1: Continuare ad ascoltare "esperti"** che non hanno mai vissuto il tuo dolore. Provare l'ennesima dieta che non funziona. Rimanere prigioniero del cibo. Rimandare ancora la tua libertà.

**STRADA #2: Unirti a Simone's Way.** Essere guidato da chi ha perso 43 kg in 6 mesi. Seguire protocolli testati nel mondo reale. Iniziare il tuo percorso verso la libertà.

La scelta è tua.

Ma lascia che ti dica una cosa:

Ho vissuto 34 anni nella prigione del cibo. Ho speso migliaia di euro in diete fallite. Ho perso anni preziosi della mia vita.

Non fare il mio stesso errore.

Ecco perché ho reso Simone's Way accessibile a tutti: Solo 13.95€ al mese.

Meno di un caffè al giorno per:

- Accesso completo ai 7 moduli
- Tutti i protocolli testati
- Il percorso step-by-step
- La via verso la tua libertà

Non aspettare un altro giorno. Non rimandare la tua felicità. Non dare al cibo un altro minuto della tua vita.

 [\[CLICCA QUI PER ENTRARE IN SIMONE'S WAY\]](#)

P.S. Ricorda: tra un anno sarai più vecchio di 365 giorni. La domanda è: sarai ancora prigioniero del cibo? O sarai finalmente libero?

La scelta è tua. Ed è ora.

[\[ISCRIVITI ORA A SOLI 15\\$ al mese - ossia 13.95€/MESE\]](#)