

**EMANUELA DONATI**  
PERFORMANCE COACH

# GUIDA LIVELLO 3 WALKABOUT



@dott.ssa\_emanueladonati

# Percorso Walkabout Completo

8 Pilastri — Il Sistema Integrato — Livello 3

€ 69

---

## A chi è rivolto

Donna curiosa e preparata, tra i 35 e i 55 anni. Ha già letto, provato, cercato. Sa cos'è l'infiammazione, conosce i pilastri del benessere — ma non riesce a farli funzionare insieme. Ogni area migliora per un po', poi ricade. Manca il collegamento tra le parti.

Vuole capire il quadro completo. Non solo cosa fare, ma perché il suo corpo funziona in un certo modo — e come costruire un sistema che duri.

---

## Cos'è il Percorso Walkabout Completo

È la piattaforma integrata del Metodo Walkabout. Tutti e 8 i pilastri, in sequenza progressiva. Non è una raccolta di contenuti: è un percorso con una logica precisa — ogni pilastro costruisce sul precedente e prepara il prossimo.

Formato: piattaforma interattiva online. Esercizi compilabili, diari, check-in, materiali scaricabili. Accesso immediato dopo l'acquisto.

---

## I 8 Pilastri del Metodo

### Fondamenta

- Pilastro 1 — Mindset: come il cervello sabotava o supporta il cambiamento
- Pilastro 2 — Respiro: lo strumento di regolazione più sottovalutato che hai
- Pilastro 3 — Sonno: il pilastro che determina tutti gli altri

### Processo

- Pilastro 4 — Alimentazione Consapevole: mangiare per il tuo corpo, non contro di esso
- Pilastro 5 — Allenamento e Biotipo: muoverti in modo che abbia senso per te

### Ottimizzazione

---

- Pilastro 6 — Integrazione: cosa serve davvero, quando e perché
  - Pilastro 7 — Ritmi Circadiani: sincronizzare il corpo con il tempo
  - Pilastro 8 — Devices e Monitoraggio: leggere i dati senza diventarne schiave
- 

## Cosa contiene

### Materiali didattici

- Ebook completo: Manuale Walkabout — 8 pilastri spiegati in profondità
- Ebook: Alimentazione Consapevole — protocollo completo per biotipo
- PDF didattico per ogni pilastro

### Piattaforma interattiva

- Esercizi interattivi per ogni pilastro — compilabili online
- Diario personale progressivo — check-in settimanale
- Auto-valutazione finale con schema comparativo

### Bonus scaricabili

- Ricette anti-infiammatorie — selezionate per biotipo
  - Menù antinfiammatorio settimanale
  - Guida Integratori — cosa, quando, perché
  - Schede di Allenamento Livello 3 per Biotipo
- 

## Cosa risolve

La frustrazione di chi fa tutto 'giusto' ma non vede risultati. Il problema non è la singola abitudine — è che le abitudini non dialogano tra loro. Il Percorso Completo ti dà la visione d'insieme: come mindset, sonno, respiro, alimentazione, movimento e ritmi si connettono in un sistema coerente. Non aggiungi cose alla tua vita. Riorganizzi quelle che hai.

---

## Come è strutturato il percorso

### Settimane 1-3 — Fondamenta

Mindset, respiro, sonno. Prima di cambiare cosa mangi o come ti alleni, costruisci la base: la capacità di osservarti senza giudicarti, di regolarti, di recuperare.

### Settimane 4-6 — Processo

---

Alimentazione per il tuo biotipo e allenamento su misura. Le due aree che le persone affrontano per prime — ma che funzionano solo quando le fondamenta sono solide.

## Settimane 7-8 — Ottimizzazione

Integrazione, ritmi circadiani, monitoraggio. L'ultimo livello: affinare, misurare, sostenere nel tempo. Non aggiungere strumenti — usarli nel momento giusto.

---

## Perché questo percorso funziona

Il Metodo Walkabout non nasce da una tendenza. Nasce da 20 anni di lavoro con atleti, squadre e donne che non riuscivano a trovare risposta nei percorsi convenzionali. La logica è semplice: il corpo è un sistema. Non funziona a compartimenti stagni — e nessun piano che lo tratta come tale dura.

8 pilastri. Una direzione. Un sistema che diventa tuo.

---

## Cosa NON è

- Non è un programma di dimagrimento rapido
  - Non è una raccolta di contenuti da guardare una volta sola
  - Non richiede di essere già esperta o atleta
  - Non ti chiede di cambiare tutto in una settimana
- 

## Inizia il Percorso Completo

€ 69 — accesso immediato a tutti e 8 i pilastri

[www.dottoressaemanueladonati.it/walkabout-program](http://www.dottoressaemanueladonati.it/walkabout-program)

## CHI È EMANUELA DONATI

---

Laureata in Scienze Motorie con Master universitari in Scienze Dietetiche, Psicologia Sportiva, Posturologia e Riabilitazione post-trauma. Ex atleta dell'Esercito Italiano nel nuoto, tra le prime in Italia nei 50 sl.

Ha lavorato con più di 1000 persone tra atleti professionisti, squadre di alto livello e privati in percorsi di trasformazione fisica, metabolica e psicologica. Il Metodo Walkabout Program è il risultato di anni di ricerca, esperienza clinica e lavoro sul campo, un sistema che unisce rigore scientifico e approccio umano, personalizzazione e semplicità operativa.



**EMANUELA DONATI**  
PERFORMANCE COACH

---

### Nota etica

*I contenuti del Percorso Walkabout Completo hanno finalità educative e informative. Non sostituiscono una diagnosi medica né il parere di un professionista della salute. In presenza di patologie o condizioni particolari, consulta il tuo medico prima di iniziare.*

---