

EMANUELA DONATI
PERFORMANCE COACH

GUIDA LIVELLO 4 PERSONALIZZATO



@dott.ssa_emanueladonati

Consulenza Personalizzata

con la Dott.ssa Emanuela Donati — Livello 4

1 Mese €150 | 3 Mesi €390

A chi è rivolto

Chi vuole risultati reali — non un programma generico, ma un piano costruito su di sé, seguito da Emanuela direttamente. Ha già provato da sola e sa che le manca qualcuno che veda la sua situazione specifica, la segua nel tempo e aggiusti il percorso quando serve.

Cos'è la Consulenza Personalizzata

Non è un pacchetto di materiali. È un lavoro diretto con Emanuela: anamnesi, protocollo su misura, monitoraggio continuo, aggiustamenti progressivi. La differenza tra sapere cosa fare e farlo nel modo giusto per te.

Due opzioni: 1 mese per iniziare e vedere i primi risultati concreti, 3 mesi per una trasformazione stabile e duratura.

Cosa è incluso

	1 Mese — €150	3 Mesi — €390
Bioimpedenziometria da remoto	✓	✓
Anamnesi completa e profilo personale	✓	✓
Protocollo alimentare per biotipo	✓	✓
Scheda allenamento personalizzata	✓	✓
Integrazione mirata	✓	✓
Supporto diretto con Emanuela	✓	✓
Check-in settimanali	✓	✓
Area riservata con tuoi protocolli	✓	✓

Diari di monitoraggio	✓	✓
Progressione a fasi mensili	—	✓
Monitoraggio HRV e glucometro	—	✓
Accesso prioritario ad Emanuela	—	✓
Area riservata aggiornata ogni mese	—	✓
Analisi andamento con grafici	—	✓

Cosa risolve

Percorso 1 Mese

La sensazione di essere sola davanti a un corpo che non capisci. Emanuela vede quello che tu non riesci a vedere — e costruisce il tuo piano su chi sei tu, non su chi vorresti essere.

Percorso 3 Mesi

Chi migliora il primo mese ma poi si ferma perché non ha chi aggiusta il piano. Con 3 mesi di accompagnamento il corpo impara a rispondere — e tu impari a leggere i segnali per sempre.

Come funziona

Fase 1 — Valutazione (settimana 1)

- Bioimpedenziometria da remoto: composizione corporea di partenza
- Anamnesi completa: storia, abitudini, esigenze, obiettivi
- Profilo personale e biotipo: base per tutto il protocollo

Fase 2 — Protocollo (settimane 2-4)

- Piano alimentare anti-infiammatorio personalizzato per biotipo
- Scheda di allenamento su misura
- Integrazione mirata — solo quello che serve davvero
- Accesso area riservata con tutti i tuoi materiali

Fase 3 — Monitoraggio e aggiustamento (solo percorso 3 mesi)

- Check-in mensile con Emanuela: analisi dei dati, aggiustamenti al protocollo
 - Monitoraggio HRV e glucometro per chi lo ha
 - Progressione a fasi: il piano evolve con te
 - Accesso prioritario — risposte entro 24 ore
-

Perché scegliere 3 mesi

Un mese è sufficiente per vedere cosa funziona e costruire le prime abitudini. Ma il cambiamento vero — quello che dura — richiede tempo per consolidarsi. Tre mesi permettono di attraversare almeno un ciclo ormonale completo, di adattare il piano alle risposte reali del corpo e di costruire una mappa che porti avanti da sola.

Come iniziare

Percorso 1 Mese — € 150

Percorso 3 Mesi — € 390

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

La Consulenza Personalizzata ha finalità educative e di supporto al benessere. Non sostituisce 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.