

EMANUELA DONATI
PERFORMANCE COACH

GUIDA LIVELLO 2 BUNDLE BIOTIPO



@dott.ssa_emanueladonati

Bundle Biotipo

Alimentazione + Allenamento per Biotipo — Livello 2

€ 59

A chi è rivolto

Donna attiva, tra i 35 e i 55 anni, che ha già una base — sa cos'è l'alimentazione sana, si allena — ma continua a non vedere risultati. Il problema non è la volontà. È che sta seguendo un piano generico, non il suo.

Ha bisogno di capire il suo biotipo: come il suo corpo risponde al cibo, allo stress, al movimento. E di avere un piano costruito su quello.

Cos'è il Bundle Biotipo

Due volumi integrati, in formato digitale interattivo. Non sono ebook statici: ogni volume include PDF didattico + diario compilabile online. Alimentazione e allenamento studiati insieme, perché il corpo funziona come un sistema unico.

Cosa contiene

Volume 1 — Alimentazione Consapevole per Biotipo

- Piano alimentare anti-infiammatorio per 4 settimane — personalizzato per biotipo
- Protocollo pasti: tempistiche, combinazioni, frequenze
- Ricette anti-infiammatorie selezionate per biotipo
- Lista della spesa settimanale
- Diario alimentare interattivo — compilabile online
- PDF didattico: perché il tuo biotipo risponde così al cibo

Volume 2 — Allenamento per Biotipo

- Schede di allenamento differenziate per biotipo (3 profili)
 - Progressione 4 settimane — adattabile al tuo livello
 - Esercizi interattivi con istruzioni tecniche
 - Piano settimanale movimento + recupero
-

- Diario allenamento interattivo — compilabile online
- PDF didattico: come il tuo biotipo risponde allo stimolo fisico

BONUS scaricabili:

- Guida al Test Biotipo — come interpretare il tuo profilo
- Schema comparativo dei 3 biotipi

Cosa risolve

La mancanza di un piano costruito su di te. Non sulla media. Non su chi funziona diversamente da te. Il Bundle Biotipo ti dà strumenti precisi per capire come il tuo corpo risponde — e come dargli esattamente quello di cui ha bisogno.

Come funziona

Settimana 1-2 — Identifica

Completi il Test Biotipo e ricevi il tuo profilo. Inizi il piano alimentare della prima settimana e la prima scheda di allenamento. Il diario ti guida giorno per giorno.

Settimana 3-4 — Adatta

Introduci le variazioni previste per il tuo biotipo. Osservi le risposte del corpo. Il check-in settimanale nel diario interattivo ti aiuta a riconoscere cosa sta cambiando.

Fine percorso — Consolida

Schema comparativo prima/dopo. Hai ora una mappa del tuo corpo: sai come si allena, come mangia, come si riposa meglio. Non devi ricominciare da zero ogni volta.

Perché questo approccio funziona

Il biotipo non è una categoria rigida — è una chiave di lettura. Capire come il tuo corpo risponde agli stimoli (alimentari, fisici, ormonali) è la differenza tra seguire un piano e costruire un metodo che dura.

Il Metodo Walkabout parte da qui: dalla biologia individuale, non da regole universali.

Cosa NON è

- Non è una dieta ferrea con alimenti vietati
- Non è un programma di dimagrimento rapido
- Non richiede attrezzatura specifica
- Non è uguale per tutte — è costruito sul tuo biotipo

Inizia con il tuo Biotipo

€ 59 — accesso immediato a entrambi i volumi

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 Bundle Biotipo 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 qualsiasi programma.
