

EMANUELA DONATI
PERFORMANCE COACH

GUIDA **LIVELLO 1** **RESET 21 GIORNI**



@dott.ssa_emanueladonati

Reset 21 Giorni

Piattaforma Anti-Gonfiore — Livello 1

€ 39

A chi è rivolto

Donna tra i 35 e i 55 anni. Gonfia, stanca, con la sensazione che qualcosa non vada — ma senza una diagnosi chiara. Hai già provato diete, integratori, programmi. Qualcosa ha funzionato per un po', poi sei tornata al punto di partenza.

Non sai da dove partire. Hai bisogno di qualcosa di concreto, che funzioni nei primi 7 giorni, senza stravolgere la vita.

Cos'è il Reset 21 Giorni

Non è un ebook da stampare. Non è una lista di alimenti vietati. È una piattaforma interattiva a cui accedi online: fai gli esercizi, compili il diario, scarichi le guide. Tutto in un posto solo.

In 21 giorni impari a leggere i segnali del tuo corpo — e a rispondergli nel modo giusto.

Cosa contiene

- Guida PDF ottimizzata — scaricabile direttamente dalla piattaforma
- Esercizi e compiti giornalieri interattivi — compilabili online
- Diario personale 21 giorni — check-in quotidiano nella piattaforma
- Check-in settimanale con bilancio automatico
- Auto-valutazione finale con schema comparativo

BONUS scaricabili:

- PDF Ricette anti-gonfiore
 - Lista della spesa completa per 21 giorni
-

Cosa risolve

Gonfiore cronico. Stanchezza inspiegabile. Difficoltà a essere costante. Il Reset ti dà un punto di partenza concreto — con risultati visibili già nella prima settimana. Senza stampare nulla, senza confusione, senza rinunciare alla tua vita.

Come funziona

Settimana 1 — Osserva

Inizi a raccogliere dati. Il tuo corpo ti sta già parlando — impari a decodificarlo. Check-in giornaliero, diario alimentare guidato, primo PDF di orientamento.

Settimana 2 — Aggiusta

Introduci le prime modifiche su alimentazione e ritmi. Piccole, precise, sostenibili. Non si elimina tutto insieme: si costruisce un'abitudine alla volta.

Settimana 3 — Consolida

Bilancio di metà percorso. Aggiustamento personalizzato. Auto-valutazione finale con schema comparativo: vedi esattamente cosa è cambiato.

Perché questo metodo funziona

Il Metodo Walkabout non parte dall'esterno — parte da te. Non ti dice cosa fare: ti insegna a capire perché il tuo corpo reagisce in un certo modo. La scienza alla base è quella dell'infiammazione silenziosa, dei ritmi circadiani e della biologia individuale.

21 giorni non cambiano una vita. Ma cambiano il modo in cui la guardi.

Cosa NON è

- Non è una dieta
- Non è un programma di dimagrimento rapido
- Non richiede attrezzatura o integratori specifici
- Non ti chiede di essere perfetta

Inizia il tuo Reset

€ 39 — accesso immediato alla piattaforma

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 Reset 21 Giorni 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.