

Power Flex Stretching Super Flessibilit E Forza Per Il Windsurf E Il Kitesurf

??????:????;????;?????????;????;??????????

????:The Talisman

In questo manuale, scritto direttamente da David De Angelis, l'autore del Metodo Power Vision System, troverai: -Dettagliate spiegazioni sul perché FUNZIONA PVS e su come agisce sui tuoi occhi. - Utili e precise indicazioni su come iniziare PVS. - Come prevenire la miopia nei bambini in tre semplici mosse (e salvarlo da una vita da miope, facendogli risparmiare migliaia di euro in occhiali e lenti a contatto, oltre alla frustrazione di non vedere a fuoco di un miope). in maniera facile, economica e non invasiva. - Cosa fare e cosa non fare per ottenere i migliori risultati prima di una controllo della refrazione (e magari riuscire a passare i requisiti richiesti in un concorso militare o civile). -Troverai i link ad utilissimi VIDEO (che potrai vedere ogni volta che vuoi), che mostrano gli esercizi eseguiti in maniera corretta: assieme alla descrizione di ogni esercizio troverai quindi un link diretto al VIDEO che lo mostra nella sua corretta esecuzione, in questo modo sarai sicuro di non sbagliare, a beneficio della velocità dei miglioramenti. Troverai in totale il collegamento a 3 VIDEO fondamentali per l'applicazione corretta di Power Vision System. In questo modo, essendo sicuro di non sbagliare, procederai nella maniera più sicura e veloce verso la tua vista migliore e sempre più potente. -Nuovi ed aggiornati Programmi di allenamento PVS, per massimizzare e velocizzare i risultati Cosa questo MANUALE può fare per te: L'utilizzo del Sistema Power Vision porta ai seguenti RISULTATI: • Aumento MARCATO dell'acuità visiva con eventuale riduzione del difetto funzionale visivo (come da esperienza diretta dell'autore e da numerosi casi riportati in rete: http://rieducazionevisiva.com/Power_Vision_System_C2/Storie_di_Successo_PVS_F3/) • Eventuale riduzione del potere diottrico della attuale prescrizione di lenti a contatto e occhiali con diminuzione della loro dipendenza, fino alla loro eventuale, completa eliminazione. •Aumento nella forza e flessibilità e dei muscoli oculari. •Miglioramento nella coordinazione oculare (con conseguente diminuzione dello strabismo). •Migliore risposta allo stress visivo. A disposizione dei lettori un Forum di Supporto gratuito!

????????????????????????????????????

Esiste un Segreto che ti permetta di perdere peso velocemente ed in maniera stabile, continuando a mangiare i tuoi piatti preferiti e nella quantità che desideri? Immagina che esista un modello di alimentazione che ti permetta di perdere peso in maniera incredibilmente veloce e senza contare le calorie, di mantenerlo basso e di beneficiare di una vita più lunga e sana. Che valore potrebbe avere per te scoprire finalmente questo segreto? Quale impatto potrebbe avere sulla tua linea, sulla tua salute ed il tuo benessere? Il presente libro rappresenta un modello di “digiuno intermittente” che rappresenta un “Segreto antico” (perchè utilizzato fin dall'antichità), ma riscoperto solo in tempi moderni e supportato sempre di più da numerose ricerche scientifiche a sostegno della sua validità ed efficacia, non solo in termini di peso

(massa grassa), ma anche in termini di longevità e benessere fisico e mentale. La Dieta Pareto 80/20 si basa un Principio di Efficacia conosciuto come il “Principio Pareto”, applicato con grande successo in ogni ambito, dal Business, all’Economia ecc. Nella Dieta Pareto 80/20 si utilizzano cicli alternati di digiuno ed alimentazione su base giornaliera, al posto del modello dei “5 piccoli pasti al giorno”, che al contrario mantiene sempre il fisico in uno stato di iperalimentazione. La Dieta Pareto è un “modello alimentare” più che una “dieta classica”, e non include alcuna restrizione su quali alimenti mangiare, ma piuttosto su quando mangiarli. Semplici Principi, grandi risultati! Supportati inoltre da numerosi studi scientifici. La Dieta Pareto 80/20 sta diventando sempre più popolare per un semplice motivo: FUNZIONA! Funziona sia nel caso si voglia perdere peso (magari accumulato in anni), sia per un potenziamento dello stato di salute e di ringiovanimento. Sei stufo di continuare a contare le calorie e di essere ossessionata dal cibo per tutto il giorno? La Dieta Pareto 80/20 può essere facilmente inserita come stile di vita ed alimentare all’interno della tua vita e regalandoti un fisico più giovane, magro e in salute. Questo libro, supportato da una ampia bibliografia scientifica di riferimento, ti spiegherà non solo le basi scientifiche e fisiologiche di un tale modello alimentare ma anche come applicarlo con successo nella tua vita. Ti verranno spiegati: Come agisce l’ormone Insulina, facendoti invecchiare ed ingrassare e come limitarne l’attivazione al minimo possibile. Come attivare l’ormone Glucagone, e come indurre il tuo corpo a bruciare grassi (e dimagrire), facendoti diventare una “macchina brucia grassi”. Come avere un aumento esponenziale del GH (Ormone della crescita), in maniera del tutto naturale e fisiologica. Ti verrà spiegato l’enorme beneficio di questo “ormone della Gioventù”. Come attivare il fenomeno fisiologico dell’autofagia, disintossicando e rinnovando profondamente il tuo corpo a livello cellulare. Come stimolare la crescita di nuovi neuroni cerebrali attraverso la stimolazione dei “BDNF”, i fattori crescita neurotrofica, aiutandoti a potenziare le tue capacità cognitive e rendendoti più “smart” e prevenendo varie malattie neurodegenerative (provato da alcune ricerche scientifiche). Come attivare il principio dell’Ormesi, per renderti più magro, in salute e “intelligente”. Come mantenere facilmente il peso desiderato con semplici regole di mantenimento “Pareto 80/20”. E... molto di più!

Indice Prefacio: No soy ni oculista ni optómetra Prólogo de Otis S. Brow Prólogo: Mi historia Prólogo de Steve Leung Prólogo del Dr. Lee A. De Luca Presentación de la segunda edición italiana La Teoría: Las bases fisiológicas de Power Vision System Capítulo 1: Estímulos acomodativos / de enfoque Cómo actúa power vision Acomodación de desenfoque / Desenfoque retiniano progresivo Convergencia de los ejes visuales La acomodación: cómo enfoca el ojo Fijación central/foveal: Fóvea central Excentricidad retiniana Movimiento ocular, movimientos sacádicos Binocularidad y monocularidad Etiología de la miopía: cómo te has convertido en miope En síntesis Miopía: ¿defecto hereditario o adquirido por factores ambientales? Capítulo 2: Entrenamiento de los músculos oculares extrínsecos Power Vision Test

Questo libro nasce non solo dallo studio di svariati testi e sperimentazioni scientifiche sull'argomento Flessibilità e Forza, contenute nelle più accreditate riviste scientifiche internazionali, ma soprattutto dalla personale di sperimentazione di David De Angelis (powerflextraining.com) dei vari principi e delle varie tecniche. A fianco della spiegazione dei principi neurofisiologici muscolari e della dettagliata spiegazione delle varie tecniche, c'è l'esempio dell'autore, che mostra i risultati derivanti dalla corretta applicazione dei principi e delle metodiche esposte in questo libro. Il fatto importante è che il grado di mobilità articolare mostrata nelle foto di questo libro è stata raggiunta da una persona ormai adulta (28 anni) ed il grado di flessibilità e forza è stato raggiunto a dispetto del fatto di non aver praticato fin da piccolo sport come la ginnastica artistica: l'autore vuole quindi specificare il fatto di aver iniziato senza alcuna base atletica e tecnica e, soprattutto, avendo "leve" lunghe, di non avere un supporto genetico e biomeccanico negli esercizi di forza. Il vero pregio di questo libro non è racchiuso tanto nell'insegnamento degli esercizi proposti (che qualsiasi ginnasta può eseguire), ma nel fatto che, come ha dimostrato personalmente l'autore, esistono dei traguardi fisici che, potenzialmente, possono essere raggiunti da individui non geneticamente dotati e senza un passato atletico: ognuno può diventare il "self made man" di quel miracolo che è il proprio fisico, la propria mente, il proprio spirito. Le tecniche esposte in questo libro vi avvicineranno all'armonia fisica ed all'equilibrio interiore permettendovi di esprimervi al massimo della vostra performance atletica.

[Copyright: 5e67382cbea39ce24adf058181f8a106](#)