

Personal Service Product (PSP)

Che cos'è il **PSP (Personal Service Product)**?

Rispetto alle altre tipologie di servizi da me offerte (il Supervising Service Product ed il Virtual Service Product), il **Personal Service Product (PSP)** si differenzia per la presenza del servizio di allenamento personale e cioè quello di personal training vero e proprio col sottoscritto.

A chi è rivolto il **PSP (Personal Service Product)**?

Il **PSP** è, dunque, un'opzione che risulta estremamente utile per tutti coloro che necessitano:

- 1) apprendere, strutturare ed automatizzare la corretta tecnica esecutiva dei movimenti insiti agli esercizi che faranno parte del programma d'allenamento.
- 2) apprendere l'intensità allenante necessaria ad evocare i risultati fisico-estetici e funzionali ambiti.
- 3) apprendere il grado di determinazione e concentrazione necessari a soddisfare l'intensità allenante ottimale e richiesta.

Il mancato apprendimento di uno o più di tali requisiti può portare indesiderate conseguenze che in modo schematico ma non esaustivo possono essere annoverate tra le seguenti:

- strutturazione di gesti motori scorretti;
- alterazioni e vizi posturali;
- conduzione dell'allenamento secondo livelli di intensità sotto soglia rispetto a quelli necessari per evocare i risultati ambiti;
- infortuni.

Solamente dopo aver appreso e fatto propri i motivi di cui ai punti "1", "2" e "3" la rimanente parte della programmazione, diversa dall'allenamento, è in grado di enfatizzare, ottimizzare ed agire in sinergia alle stimolazioni allenanti corrette (da un punto di vista esecutivo e dell'intensità) per favorire adattamenti proficui nella composizione corporea.

Il **PSP (Personal Service Product)** consiste in:

- Analisi differenziale qualitativa e quantitativa della composizione corporea con bioimpedenza a doppia frequenza.
- Analisi della distribuzione regionale del tessuto adiposo con plicometria.
- Allenamenti condotti sotto la supervisione ed egida del sottoscritto.
- Programma aerobico (opzionale: dipende dalle condizioni metaboliche e di composizione corporea di partenza del singolo nonché dalla tipologia di risultati ambiti).
- Programma di supplementazione naturale (integratori naturali di varia natura a seconda delle esigenze ed obiettivi del singolo).
- Consigli d'educazione alimentare per l'attività fisica e/o sportiva.
- Consulenza giornaliera, da lunedì a giovedì, volta a chiarire eventuali dubbi tecnici sul programma intrapreso.