



*Pensato
per te!*



DRENA. SNELLISCI. AVVOLGI.

Parti leggera

Tutto quello che ti serve per sentirti
al top, dal drenaggio al beachwear

*Il tuo corpo ringrazia,
il tuo stile anche.*



www.facilesentirsibene.it



[fab.facilesentirsibene](https://www.facebook.com/fab.facilesentirsibene)



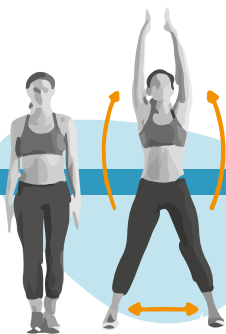
[fab.facilesentirsibene](https://www.instagram.com/fab.facilesentirsibene)



CORPO IN MOVIMENTO

Le attività fisiche per combattere la **ritenzione idrica** sono quelle aerobiche, cioè quelle che prevedono esercizi a bassa intensità. Per ottenere risultati è importante che vengano svolte per un periodo di tempo relativamente lungo.

1



JUMPING JACK

In piedi con le gambe unite e le braccia lungo i fianchi, con un salto, divaricare le gambe e portare contemporaneamente le braccia sopra la testa. Con un secondo salto, tornare alla posizione di partenza.

Ripetere per 60 sec.

2

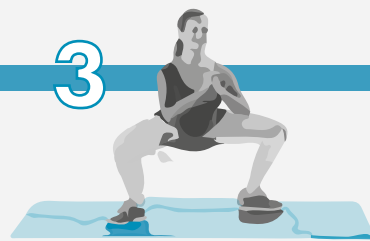


AFFONDI

Concentrati sulla tua gamba sinistra, piegala verso il basso fino a formare un angolo retto. Fermati qualche centimetro prima di toccare il pavimento con il ginocchio. Ricorda: la gamba da piegare è la sinistra, la gamba destra si flette di conseguenza non il contrario. Ora ritorna nella posizione iniziale spingendo con il piede anteriore, cioè il destro.

Ripeti l'esercizio 20 volte per gamba

3

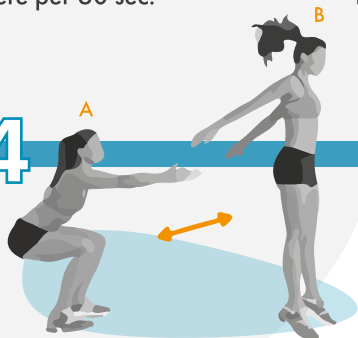


SUMO SQUAT

Posizionati in posizione eretta, con i piedi più larghi delle spalle e le punte dei piedi rivolte verso l'esterno. Mantieni la schiena dritta e il petto in fuori, fletti le ginocchia in modo controllato, abbassando il corpo il più possibile. Torna su, spingendo il peso attraverso i talloni.

25 ripetizioni

4

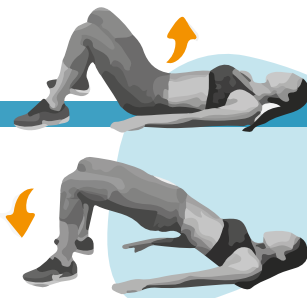


JUMP SQUAT

Posizionarsi con i piedi all'altezza delle spalle e le dita dei piedi rivolte in avanti, accovacciarsi finché i glutei sono all'altezza delle ginocchia. Divaricare le gambe con un movimento deciso, saltare e atterrare dolcemente con le ginocchia leggermente piegate.

Ripetere per 60 sec.

5



PONTE

Da posizione supina, piegare le ginocchia mettendo i piedi a terra a una distanza pari a quella del bacino. Posizionare le braccia ai lati, con i palmi rivolti verso il basso. Fare forza sui piedi, contrarre i glutei e i muscoli addominali e sollevare il bacino da terra, fino a quando il corpo non formi una linea dritta dal mento alle ginocchia. Restare con i muscoli in contrazione per qualche secondo e tornare alla posizione di partenza.

Tenere la posizione 30 sec.

8 ripetizioni con pausa di 15 sec tra una e l'altra

6



WALL SIT

Mettersi in piedi con le spalle contro una parete.

Allontanare i piedi dalla parete e scivolare con il busto fino a formare un angolo di 90° tra ginocchia e caviglie.

Mantenere la colonna appoggiata alla parete, spalle, braccia e collo rilassati.

Tenere la posizione per almeno 30 secondi, ma passare a 1-2 minuti per ottenere risultati migliori.

Tenere la posizione 30 sec.

5 ripetizioni con pausa di 15 sec tra una e l'altra

7



CRUNCH INVERSO

Partite dalla posizione supina, portando le gambe perpendicolari al corpo e allontanando l'osso sacro dal pavimento: si procede con una flessione del tratto lombare della colonna, facendo attenzione ad interrompere il movimento prima di coinvolgere il tratto toracico. Contraendo i muscoli addominali si mantiene una posizione neutra della colonna vertebrale, così da favorire una curvatura naturale nella regione lombare. Fondamentale è la respirazione: espirate durante la contrazione, inspirate per tornare verso il basso alla posizione di partenza.

Ripetere per 60 sec.

RIPETI 5 VOLTE
IL CIRCUITO

Fai 60 secondi
di riposo
tra un circuito
e l'altro

UN PAREO. ZERO LIMITI

Un capo 1000 look

VESTITO HALTER

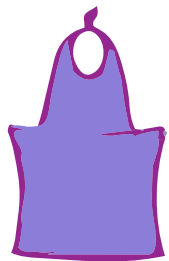
1. Avvolgi il pareo dietro la schiena
2. Porta le due estremità davanti
3. Incrociale sul petto
4. Annodale dietro al collo

*Halter Ego:
mostra il tuo lato migliore!*

VESTITO MONOSPALLA

1. Avvolgi il pareo doppio intorno al corpo (da dietro verso davanti)
2. Porta entrambe le estremità su una spalla
3. Annoda sulla spalla creando l'effetto monospalla
4. Regola la lunghezza per renderlo mini o lungo

*Leggero, audace, essenziale.
Il tuo nuovo must-have!*



*Questione di linee:
valorizza le spalle,
conquista la scena*

TOP HALTER

1. Avvolgi il pareo dietro la schiena
2. Porta le due estremità davanti
3. Incrociale sul petto
4. Annodale dietro al collo
5. Arriccia partendo dal basso il pareo
6. Annoda le estremità inferiori dietro alla schiena all'altezza della vita

*Twist & Tie:
il top che definisce l'estate*

TOP INCOCIATO

1. Piega a metà in diagonale il pareo
2. Annoda le due estremità libere dietro il collo
3. Annoda le estremità alla base del triangolo dietro la schiena

TOP GILET/COPRISPALLE

1. Prendi i due angoli del lato corto del pareo e legali tra loro con un piccolo nodo. Fai lo stesso con gli altri due angoli del lato opposto.
2. Si creeranno due "maniche" in cui infilare le braccia. Il pareo ricadrà sulle spalle e sulla schiena come un gilet leggero.

*L'eleganza che fluttua,
il dettaglio che resta*

*Chic per scelta,
easy per natura*

IL VESTITINO

1. Avvolgi il pareo intorno al corpo
2. Annoda le estremità superiori intorno al collo
3. Porta un po' di tessuto del pareo, dai fianchi sul davanti
4. Annoda i due lembi ottenuti sul davanti o con una fibbia



UN PAREO. ZERO LIMITI

Un capo 1000 look

Un gesto.
Un look.
Zero sforzo.



GONNA LUNGA O MINI?

1. Posiziona il pareo dietro la vita
2. Porta le estremità davanti
3. Incrocialo o sovrapponilo
4. Annoda lateralmente (fianco)

Lunga: elegante e rilassata

Mini: più sexy e dinamica

Asimmetrica: effetto fashion

Nodo centrale: look più pulito



L'incrocio perfetto
tra un cocktail e
un tramonto.

COPRICAPO

versatile



iconic



Effortless



FASCIA ANNODATA FRONTALE

1. Apri il pareo e piegalo a striscia larga.
2. Appoggialo sulla nuca e porta le due estremità sulla fronte.
3. Annoda una volta, poi incrocia e riporta le estremità dietro.
4. Fissa con un nodo morbido sulla nuca.

BANDANA

1. Piega il pareo a triangolo.
2. Appoggia la base del triangolo sulla fronte.
3. Porta le estremità dietro la testa e annodale.
4. Lascia la punta cadere morbida sulla nuca.

"HEAD WRAP" CON VOLUME

1. Arrotola il pareo creando una fascia larga.
2. Posizionalo sulla fronte e incrocia le estremità sopra la testa.
3. Continua ad avvolgere creando volume.
4. Nascondi le estremità sotto la fascia.

Capiente, resistente,
naturalmente tua.



BORSA SACCO

1. Stendi il pareo e fai i primi due nodi: fai un piccolo nodo stretto su ciascuno angolo lasciando un po' di "orecchia" di tessuto.
2. Unisci le coppie: Prendi i due angoli di destra e legali insieme con un doppio nodo saldo. Fai lo stesso con i due angoli di sinistra.
3. Risultato: I nodi finali diventano i due manici della tua borsa, mentre il corpo del pareo crea lo spazio centrale.