



FIXfit

Fitness Workouts & Lifestyle



Video workout

Ricette Fitness

Nutrizione

LA NOSTRA MISSION

Aiutare le persone a migliorare il proprio stile di vita con l'home fitness e l'educazione nutrizionale

PIU' DI 700 VIDEO WORKOUT DIVISI PER TEMPO, LIVELLO DIFFICOLTA' E ZONA

Allenamenti guidati con anteprime per ogni esercizio

RASSODA GAMBE E GLUTEI

ALLENAMENTO A CIRCUITO
LIVELLO RESISTANCE PLUS
FIXfit



31:00

232



Mini Circuito BRACCIA & SPALLE

LIVELLO INTERMEDIO
FIXfit



12:00

62



SPRINT

TONE & BURN V2

TONIFICAZIONE
& CARDIO

LIVELLO AVANZATO
FIXfit



31:00

312



EDUCAZIONE SPORTIVA, CONFRONTO E TUTORIAL ESERCIZI

Tutorial e utili informazioni per migliorare il proprio stile di vita

FIXfit

TEENAGER E HOME FITNESS

CONSIGLI E VANTAGGI
PER UNA VITA
SPORTIVA

entra nella community riservata su:



Q&A

20
FIXfit



FIXfit

starter

PLANK E VARIANTI

2



EDUCAZIONE ALIMENTARE E RICETTE

Promuoviamo un'alimentazione sana, consapevole e stimolante

Vellutata
Piselli e
Anacardi



Ceci
Speziati
Croccanti



Risotto
alla
Zucca





FIXfit

Fitness Workouts & Lifestyle



Video workout

Ricette Fitness

Nutrizione

IL DIARIO FIXFIT

Lo strumento indispensabile per organizzare i propri allenamenti e restare motivati



www.fixfit.it

PERCORSI DI ALLENAMENTO PER OGNI OBIETTIVO

TOTAL TONE
30

Total Tone
30 Minuti per 3 Giorni a Settimana
+ 2 Giorni Opzionali
Con Salti

TONE & BURN
30

Tone & Burn
30 Minuti per 3 Giorni a Settimana
+ 2 Giorni Cardio Opzionali
Senza Salti

TOTAL TONE
45
PERFORMANCE

Total Tone Performance
45 Minuti per 3 Giorni a Settimana
+ 2 Giorni Opzionali
Con Salti

37 Programmi
di allenamento da 12 settimane

8 Challenge
da 21 giorni

MENU' BILANCIATI E RICETTE CON CALORIE E MACRONUTRIENTI

Menù Fitness Completi

per chi non ama contare le calorie

Colazione



11 Menù

Spuntino



6 Menù

Pranzo



21 Menù

Cena



33 Menù

Ricette Fitness

per chi ama avere le calorie sotto controllo

Colazioni e Spuntini



14 Ricette

Primi e Piatti Unici



47 Ricette

Secondi e Contorni



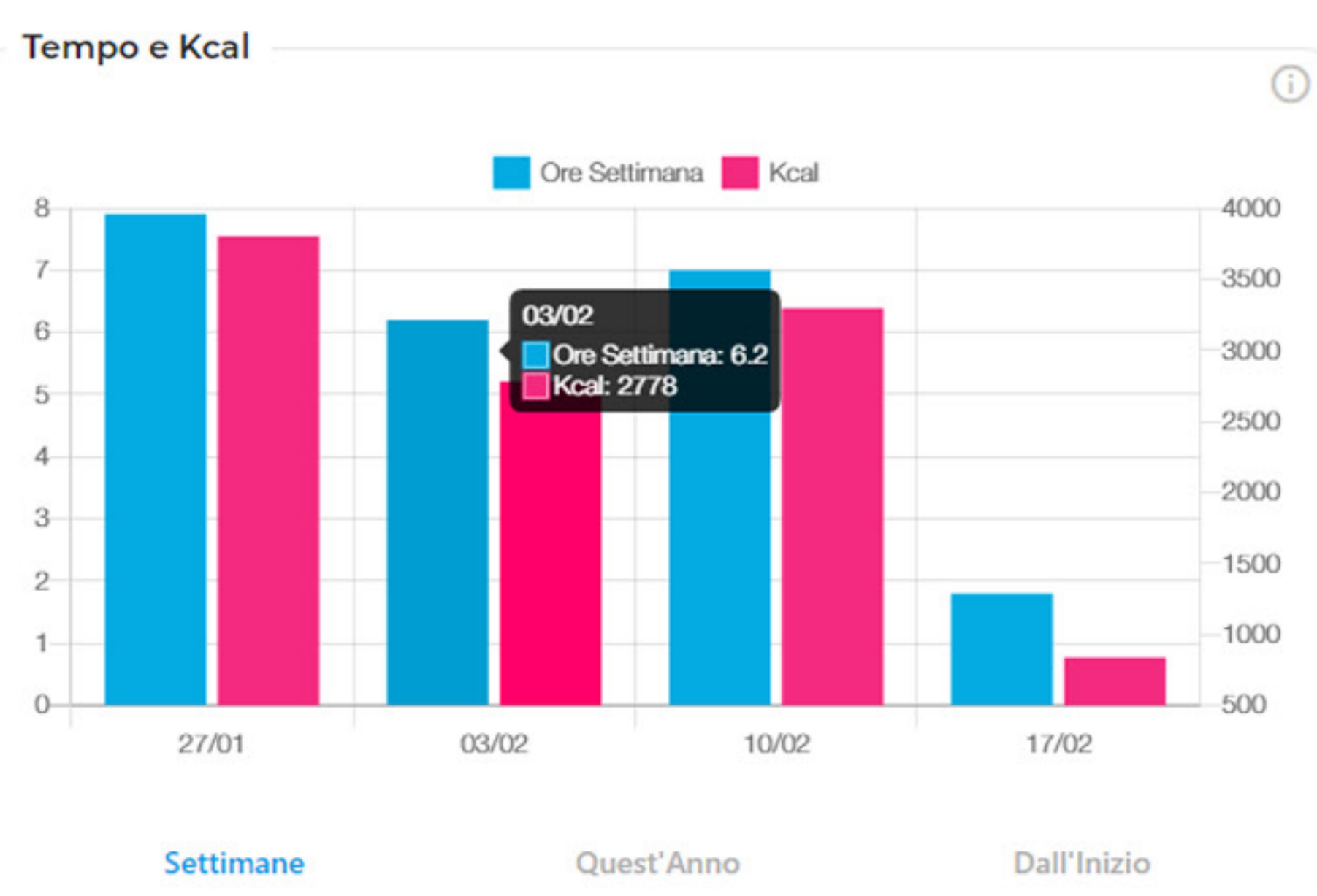
38 Ricette

Basi e Dessert



16 Ricette

STATISTICHE DI ALLENAMENTO, CONTROLLO DEL PESO E ALTRI UTILI STRUMENTI



Liv. - Top Fixfitter



2 h 29 min

Settimana



1303 Kcal

Mese

Anno

Attività Settimanale

Giornate di Allenamento

1 2 3 4 5 6 7

Costanza e Recupero (ultime 4 settimane)

Inarrestabile!



FIXfit

Fitness Workouts & Lifestyle



Video workout

Ricette Fitness

Nutrizione

FIXFIT HOMEFITNESS

Ti aspettiamo sui nostri canali :)



www.fixfit.it

IL NOSTRO TEAM



Thiago Santos

Personal trainer
Istruttore fitness



Eleonora Altomeni

Biologa nutrizionista
ed educatrice alimentare



Katia Alessandrelli

Personal trainer
Istruttrice total body
Istruttrice pilates e stretching

I NOSTRI CANALI



[YOUTUBE.COM/FIXFITFITNESSLIFESTYLE](https://www.youtube.com/fixfitfitnesslifestyle)



[FACEBOOK.COM/FIXFITHOMEFITNESS](https://www.facebook.com/fixfithomefitness)



[WWW.FIXFIT.IT](http://www.fixfit.it)



[INSTAGRAM.COM/FIXFITHOMEFITNESS](https://www.instagram.com/fixfithomefitness)