



Extrait du Close-Up.it - storie della visione

<https://www.closeup-archivio.it/pfc-challenge-l-italia-in-salute-in-21-giorni>

PFC CHALLENGE: l'Italia in salute in 21 giorni

- NEWS -



Date de mise en ligne : venerdì 4 settembre 2020

Close-Up.it - storie della visione

Da soli è sempre molto difficile mettersi a dieta, fare attività fisica e, soprattutto, avere il giusto stimolo. Ma tutti insieme sarà molto più facile e divertente con la challenge proposta da Luca Ruggeri, fondatore di PFC Academy, l'accademia specializzata nella formazione d'eccellenza di Personal Fitness Coach®, che sarà lanciata il prossimo 20 settembre.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma che occorre fare almeno 30 minuti di attività al giorno, mangiare sano e avere un giusto atteggiamento per mantenere sotto controllo il proprio peso e stare in salute. Partendo proprio da questo assunto, la PFC Challenge si pone l'obiettivo di far perdere peso all'Italia, un peso che minaccia la salute e il benessere delle persone.

"È una sfida che voglio lanciare a tutta l'Italia, e non solo, per aiutare le persone a raggiungere il proprio peso forma" commenta Luca Ruggeri, che aggiunge: "Per tre settimane ci alleneremo insieme online, una volta al giorno per trenta minuti, grazie alle centinaia di lezioni proposte da 101 Personal Fitness Coach che entreranno virtualmente a casa di tutti i partecipanti proponendo ogni giorno attività diverse. Si potrà scegliere tra tonificazione, functional, core training, pilates, yoga, cardio..."

Per partecipare basterà compilare un form sul gruppo Facebook "Allenati con i Personal Fitness Coach" nel quale verranno lasciati i propri dati. All'inizio della sfida verrà sommato il peso di tutti i partecipanti e verrà fatto lo stesso alla fine per valutare quanti chili ha perso tutta l'Italia: al termine dei 21 giorni chi sarà stato più costante e con la maggiore riduzione di peso, vincerà uno splendido premio.

Un'altra bella iniziativa di Luca Ruggeri che durante il lockdown ha creato "Allenati con i Personal Fitness Coach", la palestra digitale più grande in Italia su Facebook: un programma di Charity dedicato a tutte le persone che volevano allenarsi ma non avevano le possibilità di essere seguite da un Personal Fitness Coach. Un gruppo composto da oltre 100 Personal Fitness Coach certificati, attraverso video lezioni in diretta, hanno permesso a decine di migliaia di persone di potersi mantenere in forma, gratuitamente, seguendo i programmi proposti.