



TATIANA SOARES
PERSONAL TRAINER

Non devi ricominciare da zero. Devi ricominciare da te.

Per ritrovare energia, fiducia e costanza
senza ricominciare da zero ogni lunedì.



Dialogo interiore



Routine 15 minuti



Micro-abitudini



Checklist settimanale

Tati Soares

PERSONAL TRAINER · 18+ ANNI DI ESPERIENZA · TREVISO & ONLINE

"Non sei pigra. Sei stanca di ricominciare da sola."

— MESSAGGIO DI APERTURA

Se hai aperto questa guida, forse dentro di te c'è una parte stanca di aspettare il momento giusto.

Quel momento non arriva da solo. Ma non è colpa tua.

Per troppo tempo ti è stato detto che basta volerlo forte. Che si tratta di disciplina. Non funziona così. *E tu lo sai già.*

QUESTA GUIDA È PER TE SE...

01

Rimandi sempre il momento di iniziare, aspettando di sentirti finalmente pronta.

02

Ti senti stanca di ricominciare da sola, tra senso di colpa e voglia di cambiare.

03

Vuoi ritrovare energia senza pressione, senza perfezionismo e senza giudizio.

"Non ti serve ricominciare più forte. Ti serve ricominciare in modo più sostenibile."

"Se da sola ti fermi sempre, accompagnata puoi costruire ritmo."

"Forse hai tentato percorsi che non rispettavano il tuo corpo, il tuo ritmo e la tua storia. Non stavi sbagliando tu — stavi seguendo un metodo che non era fatto su di te."

— TATI SOARES

OI

CAPITOLO 01

Il blocco non è mancanza di volontà

Quante volte hai pensato "da lunedì ricominciamo" e quel lunedì è arrivato senza cambiamenti? Non perché tu non voglia — ma perché il cervello evita l'incertezza. **La motivazione arriva dopo l'azione, non prima.**

"Il primo passo non deve essere perfetto. Deve essere reale."

1

Scegli un'azione sola

Non "fare sport" — ma "fare 5 squat". La specificità abbassa la soglia e rende l'inizio possibile oggi.

2

Falla ora, senza aspettare

La motivazione arriva con i primi movimenti. Il corpo sblocca la mente — non viceversa.

3

Non giudicare il risultato

Un piccolo passo fatto vale mille piani rimandati. Il perfetto è nemico del fatto.

4

Ripeti domani

Perché ieri hai dimostrato a te stessa di poterlo fare. Ogni azione costruisce la prossima.

⇒ **OGGI SCEGLI IL TUO MICRO-PASSO — SPUNTA UNO**

Metto le scarpe sportive

Stendo il tappetino

Faccio 5 squat adesso

2 minuti di respiro

Non pensarci troppo. Scegline uno e fallo entro oggi.

"La costanza nasce quando smetti di pretendere tutto e inizi a rispettare ciò che puoi fare oggi."

02

CAPITOLO 02

La voce che ti parla cambia tutto

Cosa ti sei detta stamattina davanti allo specchio? Se quella frase ti farebbe male sentirla da qualcun'altra, **è il momento di cambiare interlocutore — anche quando quella voce è la tua.**

✗ FRASI CHE CHIUDONO	✓ FRASI CHE APRONO
"Non riuscirò mai a essere costante."	"Sto imparando cosa funziona per me."
"Ho già rovinato tutto, tanto vale smettere."	"Un giorno difficile non cancella i progressi."
"Non sono il tipo sportivo."	"Sto costruendo qualcosa di nuovo."
"Sono pigra, è sempre stato così."	"Oggi posso fare anche solo una cosa."
"Non ho tempo per me."	"Merito del tempo per stare bene."

► ESERCIZIO PRATICO — TRASFORMA LA TUA VOCE INTERIORE

La frase critica che mi ripeto:

La nuova versione gentile:

Quando la userò questa settimana:

"Il tuo corpo non ha bisogno di punizione. Ha bisogno di presenza."

03

CAPITOLO 03

Il corpo come alleato, *non nemico*

Per molte di noi il movimento è stato qualcosa da fare *contro* il corpo. **Quando ci si muove da questo posto, il corpo non risponde: resiste.**



Connessione mente-muscolo

Porta l'attenzione al muscolo prima di ogni esercizio. Migliora qualità e sicurezza.



Sforzo sano vs dolore

Brucciore muscolare: normale. Dolore articolare: fermati. Ascolta sempre il tuo corpo.



Programma su misura

Un percorso costruito sulla tua vita è il modo più efficiente per risultati veri e duraturi.

"Non devi tornare a com'eri. Puoi costruire una versione più presente, più forte e più tua."

04

CAPITOLO 04

Costanza reale: mai saltare due volte

La costanza è una struttura, non un sentimento. **Non dipende da come ti senti — dipende da cosa hai deciso di fare.**

⊘ Mai saltare due volte di seguito — questa è la regola

"Nei giorni difficili non devi sparire. Devi ridurre, adattare, continuare."

LA TUA STRATEGIA NEI GIORNI NO

1

Riduci

Anche 5 minuti contano. Non è tutto o niente.

2

Adatta

Cammina, stira, respira. Il corpo si muove lo stesso.

3

Continua

Domani ricomincia. Non hai perso ciò che hai costruito.



CAPITOLO 05

La routine di 15 minuti per cominciare

Nessuna attrezzatura. Solo 15 minuti e un tappetino. **Non esiste "fatto male" — esiste "fatto"**. Riposa 45–60 sec tra le serie.

01

Squat corpo libero

3 × 10–12 ripetizioni

Gambe · Glutei · Postura

02

Ponte glutei

3 × 12 ripetizioni

Glutei · Core · Lombare

03

Push-up facilitato

3 × 8–10 rip. (ginocchio)

Petto · Braccia · Stabilità

04

Plank

3 × 20–40 secondi

Core profondo · Postura

⚠ Se senti dolore articolare o hai condizioni fisiche specifiche, rivolgiti prima al tuo medico.

"Questa non è una prova di performance. È un appuntamento con te.

*Con un percorso guidato, il movimento diventa **metodo, costanza e fiducia.**"*

CAPITOLO 06 · MICRO-ABITUDINI AD ALTO IMPATTO



Acqua al risveglio

Prima del caffè — aiuta il metabolismo e migliora la lucidità mattutina.



10 min di cammino

Dopo i pasti o al mattino — semplice, accessibile, potentissimo.



Stretching serale

10 minuti prima di dormire — sonno profondo, risveglio energetico.



Qualità del sonno

Il corpo si ripara di notte. Senza riposo, la costanza diventa quasi impossibile.

CHECKLIST SETTIMANALE

La tua settimana

 MOVIMENTO 3 momenti fissi 15 min di routine Camminata 10 min MENTE Frase gentile Giorno "no" ok Cosa solo per me ENERGIA Acqua prima del caffè Dormito abbastanza

COSA HO SCOPERTO DI ME

Come si sente il mio corpo adesso?

Cosa posso fare domani?

Di quale supporto ho bisogno?

IL MIO PICCOLO IMPEGNO

Questa settimana scelgo di...

Il mio piccolo passo sarà...

"Non stai ricominciando da zero. Stai continuando." SCRIVIMI →



TATI SOARES · PERSONAL TRAINER

IL TUO PASSO SUCCESSIVO

Non devi farlo da sola.

"Se ogni volta che provi a ricominciare ti blocchi, forse non ti manca forza. Forse ti manca supporto."


Il supporto giusto trasforma l'inizio in continuità.
Possiamo costruire insieme un percorso adatto alla tua vita.


18+ ANNI DI ESPERIENZA · PERCORSI FEMMINILI · TREVISO & ONLINE

 **SCRIVIMI SU WHATSAPP**

"Scrivimi anche se non sai da dove iniziare. Partiamo da lì."

 Percorso femminile

 Supporto senza giudizio

 Metodo sostenibile

WHATSAPP

+39 347 836 8724

EMAIL

tati.home.fitness@gmail.com

INSTAGRAM

@tati.home.fitness

"Ogni donna merita di scoprirsi."