



gregorycastellani

PERSONAL TRAINING STUDIO

QUALI SONO I TUOI OBIETTIVI?

OBIETTIVO A LUNGO TERMINE:

TAPPA INTERMEDIA/OBIETTIVO A BREVE TERMINE?

COME ORGANIZZARSI?

**RIESCO AD INSERIRE QUESTA
NUOVA ABITUDINE NELLA MIA
VITA?**

QUANTI GIORNI A SETTIMANA?

QUANTO TEMPO PER SEDUTA?

QUANDO? PRIMA/DOPO LAVORO?

ORARI POSSIBILI:



ULTIMO STEP: FARE!

E' ORA DI REALIZZARE CIO' CHE HAI
SEMPRE SOGNATO!

**TUTTO INIZIA CON IL PRIMO
PASSO**



#IMPROVEMOREFEARLESS

NON SAI DA DOVE PARTIRE?

**CHIEDI UN PARERE AD UN
ESPERTO**