



TITOLO: A.P.I. Allenamento programmatico istintivo

AUTORE: Giangiacomo Savogin

EDIZIONI: Edizioni Scientifiche Still

GENERE: Salute-Benessere

LINGUA: Italiano

PAGINE: 173 con disegni a colori

PUBBLICAZIONE: Giugno 2011

FORMATO: Elettronico PDF

VALORE: 21,00 Euro 19 Euro

ISBN: 978-88-906183-0-7

PREFAZIONE

Molti, leggendo il titolo di questo libro, si chiederanno cosa c'entri uno scritto riguardante l'**allenamento**

con una casa editrice scientifica che si occupa di **osteopatia, medicina integrata e medicine e terapie non convenzionali**

La risposta si trova nell'

approccio integrato

che le diverse discipline mediche, paramediche, convenzionali e non dovrebbero avere, cercando di dimenticarsi le lotte intestine per una "supremazia di trattamento", e concentrandosi piuttosto sullo studio e sulla ricerca del

migliore benessere

e della

maggior salute

dell'individuo.

E' bene ricordare che nel momento in cui si manifesta la

malattia

(sia essa considerata mancanza di

salute

piuttosto che fase di guarigione), quando si interviene è già tardi. La

malattia

, così come la

salute

, segue la legge naturale di causa/effetto, quindi, affinché un organismo si ammali è necessario che una causa, interna o esterna, promuova l'inizio del processo di decadimento organico.

La domanda che solitamente tutti si pongono è se sia possibile eliminare le cause che possono

far insorgere una

patologia

. La risposta si trova in un'unica, semplice parola:

prevenzione

. La

prevenzione

è la base per una vita lunga, sana e felice. E come è possibile fare

prevenzione?

Certamente con un'

attività fisica

costante, unita naturalmente ad una

dieta corretta

!

E qui voglio aprire una parentesi: di

diete

, infatti, ce ne sono tante, tuttavia ho constatato personalmente che grazie all'

alimentazione

che tiene conto del

gruppo sanguigno

di appartenenza, si ottengono i migliori risultati. Questa tipologia di

dieta

, grazie agli ottimi effetti riscontrati, ha suscitato il mio interesse a tal punto da dedicarvi un libro

(

Dietology...AB0 – Il tuo gruppo sanguigno, la tua dieta

,

N.d.E.).

Lo scopo di questo scritto è comunque quello di sottolineare l'importanza dell'

attività fisica

, che rappresenta appunto le fondamenta della

piramide alimentare

. Ecco quindi che un libro come questo, dove viene trattato un nuovo e rivoluzionario approccio all'

allenamento

e nel quale vengono spiegati tutti i cambiamenti organici che avvengono nell'organismo in questa fase, rientra pienamente in quell'approccio integrato interdisciplinare che si occupa della ricerca della

salute

e del

benessere

; anzi, posso affermare che, per le sue caratteristiche

preventive

, costituisce il primo passo da effettuare per tutti coloro che non vogliono semplicemente esistere, ma vivere la propria vita in piena forma.

Giangiaco Savogin D.O.

RECENSIONE

La vita odierna impone ritmi sempre più serrati, costringendoci a trascorrere gran parte della nostra esistenza intrappolati al supermercato, sul lavoro, in macchina... e persino in palestra. Siamo talmente abituati a metterci in coda che, ormai, ci riesce del tutto naturale e, anzi, quasi ci inquieta, perché ci sembra surreale, quando le cose scorrono in maniera fluida. Eppure sarebbe certamente più giusto vivere con rilassatezza e liberamente e, quindi, sta a noi riuscire a ricavarci degli spazi per preservare quanto più possibile la nostra salute, fisica e mentale. Uno di questi spazi è rappresentato proprio dall'attività motoria, dall'allenamento ! E poiché anche in palestra ci troviamo spesso, per non dire sempre, a far la fila, ecco che è nato l' A.P.I. , ossia l' Allenamento Programmatico Istinivo , ideato dal dottor Giagiaco Savogin D.O. , per poter essere indipendenti e decidere autonomamente per noi stessi almeno in questo momento della nostra giornata, senza rimanere invischiati nelle solite code nelle quali se ne va gran parte della nostra vita. L' allenamento , così, diviene certamente più creativo, più costruttivo e, soprattutto, finalmente libero dagli schemi.

L'editore Jessica Savogin Pezzetta [ORDINA ORA](#) [CLICCA QUI](#)