

Perchè siamo **DIVERSI** dagli altri?

1 Nessun tipo di Abbonamento e nessuna Quota di Iscrizione.
Tutti i nostri servizi vengono acquistati tramite i **BodyCoin** che possono essere ricaricati su una tessera virtuale e non hanno scadenza.

2 **Libertà TOTALE**
Non c'è nessun vincolo sui servizi, puoi decidere di partecipare a tutti i corsi fitness, ai programmi di dimagrimento, ai programmi estetici anche più volte al giorno.

3 **Non siamo una semplice Palestra**
Da noi non troverai le macchine isotoniche classiche, ma dei strumenti lipolitici-funzionali specializzati per il **Group Training**, personal training, preparazione atletica, training propedeutico, core stability e riabilitazione. I nostri macchinari sono studiati per un allenamento in piedi: sicuro per la schiena, intuitivo da usare ed efficace.

4 **Per Tutti**
Le nostre metodologie di allenamento possono essere utilizzate da chiunque, nessun limite di età, sesso o preparazione fisica.

Quindi ti potrai allenare a partire dai 16 anni fino ai 100 che tu sia uomo oppure donna e che tu sia neofita o atleta navigato.

Inoltre le **sale sono divise**: Solo per Donne e Solo per Uomini.

5 **Tutti i nostri servizi possono essere gratuiti**

Ti ricordi il BodyCoin del primo punto. Bene, oltre ad acquistarli, potrai anche guadagnarli con delle semplici azioni. Se ti alleni in modo costante, ad esempio 3 volte a settimana, ogni 4 Settimane riceverai 1Bc. **Guadagnerai 1Bc** anche per le attività social(recensioni, post, condivisioni, ecc. ecc.)

Guadagnerai 2Bc se ci presenterai un tuo amico/conoscente che diventeranno 5Bc nel caso in cui questo referall si iscriverà. Ci fermiamo qui, perché tanto troverai i dettagli sul nostro sito.

 **Beauty Planet**
Institute

Codice Coupon "Eyb-20" da utilizzare su www.bpi-shop.it

1 Metodo per **Ogni Obiettivo**



 **Migliorare la Salute**

 **Perdere Peso**

 **Migliorare le facoltà cognitive**

 **Aumentare la Forza e la Vitalità**

 **Trasformare la Massa Grassa in Massa MAGRA**

 **Rallentare l'età che Avanza**

Se l'obiettivo è perdere peso, abbiamo la soluzione giusta: un **circuito di allenamento supervisionato** ad alta intensità di forza con macchine facili e sicure, che in soli 30 minuti ti permettono di avere un consumo calorico maggiore di 800 Kcal.

Se non ti piace lavorare con i macchinari abbiamo studiato dei corsi specifici adatti alle varie esigenze: **ginnastica posturale, riabilitativa, programmi pre e post parto, pilates, yoga e molto altro..**



 **EVOLVE YOUR BODY**
Ricarica il tuo Corpo

 **Lingotto**

 **Via Rocca De Baldi 12 Torino**

 **011/0371305**

 **lingotto@e-yb.it**



Le attività sono riservate agli atleti tesserati con lo CSEN, per info:

<https://www.e-yb.it>



ALLENAMENTO DI FORZA

Vantaggi

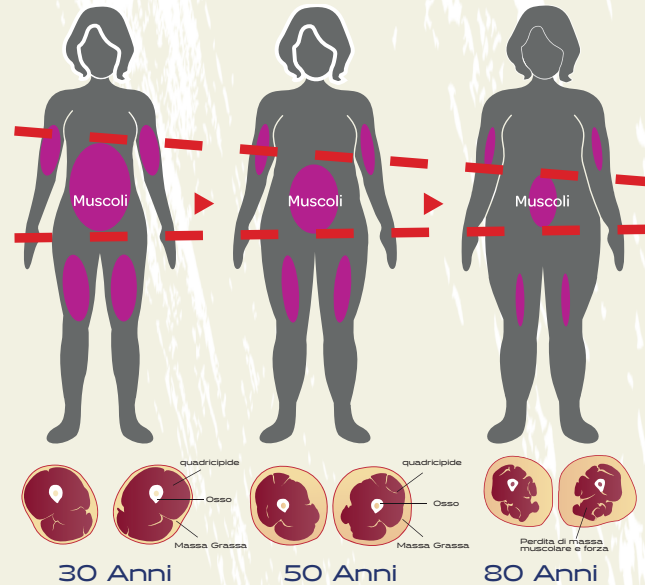


L'Allenamento di Forza vi aiuta a conservare e a potenziare la vostra massa muscolare, indipendentemente dall'età. Potenziando e mantenendo i muscoli, il metabolismo accelera, per cui brucerete più calorie persino mentre siete a riposo. Per ogni chilogrammo di massa muscolare acquistata, potrete bruciare fino a 100 calorie in più al giorno .

L'Allenamento di Forza contribuisce in generale a migliorare la nostra salute, alcuni dei benefici sono:

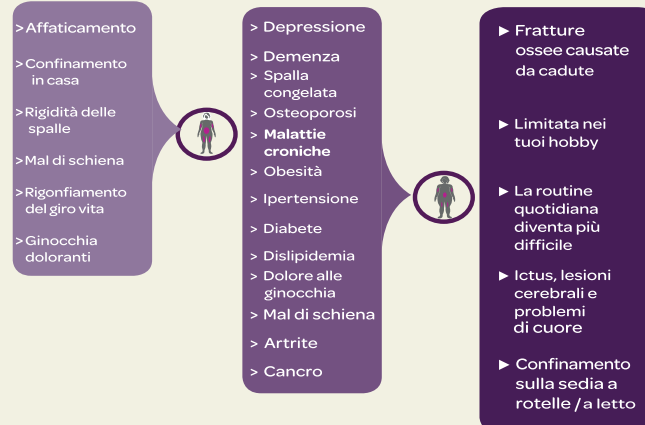
- **Riduzione rischio di diabete**, con l'allenamento regolare il nostro corpo ottimizza l'utilizzo di glucosio.
- **Combatte le malattie cardiache.**
- **Migliora il profilo del colesterolo e dell'ipertensione.**
- **Ossa più forti!** L'allenamento è un potente strumento contro l'osteoporosi.
- **Aiuta a gestire i dolori artritici**, grazie alla riduzione di perdita ossea e al controllo dei gonfiori.
- **Rafforza la salute mentale**, riducendo i sintomi della depressione.
- Modellamento del corpo
- Aumento del Metabolismo basale

Sarcopenia - Perdita della massa e della forza muscolare connessa all'invecchiamento del corpo umano



La perdita della forza muscolare può essere di circa l'8% per decade a partire dai 45 anni di età, del 20-30% tra i 50 e 70 anni, procedendo progressivamente sino ad una perdita del 30% per decade dopo i 70 anni; parallelamente si registra mediamente una perdita di massa muscolare dell'ordine di 1,5-2,5% per anno a partire dai 60 anni. Un ritmo di depauperamento del patrimonio muscolare che ne comporta il dimezzamento entro i 75 anni di età.

Chi non allena la massa muscolare vedrà il suo corpo cambiare gradualmente, con ripercussioni negative sulla salute.



Benvenuti nel nostro Universo

Ci presentiamo brevemente: siamo una Body Boutique. Ovvero un luogo pensato per offrire tanti servizi indispensabili per il corpo, la salute e la bellezza. Abbiamo 2 tipi di Body Boutique:

PointFit : ovvero un Club Fitness puro con allenamenti di gruppo supervisionati di 30 minuti, sessioni personali e di preparazione atletica, oltre che a molti corsi che spaziano dal musicale, al posturale, al pre-parto ecc. ecc.

BeautyFit : ovvero un PointFit con l'aggiunta di trattamenti estetici avanzati 4.0 per il corpo e il viso dedicati alla bellezza e al mantenimento della forma fisica.

Vantaggi Riservati al Cral e ai suoi Affiliati

01. Sconto **del 5%** sulle ricariche **Loopring e Polygon.**
02. Sconto **del 10%** sulle ricariche **EOS, Kyber, Balancer.**
03. Sconto **del 20%** sulle ricariche **Helium, Elrond, Ethereum.**
04. Le ricariche del punto 3 possono essere condivise con 2 colleghi o famigliari
05. Codice Coupon **sconto del 30%** utilizzabile 5 volte da spendere sul sito www.bpi-shop.it(consegnato all'iscrizione)