



# Metodo Bruno Manca Personal Trainer

**Scopri:**

**I 7 SEGRETI del**

**Metodo Bruno Manca Personal  
Trainer per migliorare la tua forma  
fisica e stare bene con te stessa**

**Apprendi il Metodo Unico per avere  
più motivazione nel raggiungere i tuoi  
obiettivi ed essere più felice mentre ti  
alleni...**

Ognuno di noi si porta dietro un patrimonio genetico, "esperienziale", emotivo, caratteriale e fisico... c'è chi ci vive in modo armonioso e chi, invece, rischia di combatterci ogni giorno.





## **Chi è Bruno Manca?**

**Bruno Manca è un  
Personal Trainer Certificato.**

**Aiuta le persone a rimanere  
toniche ed in forma con il  
suo**

**Metodo Bruno Manca  
Personal Trainer**

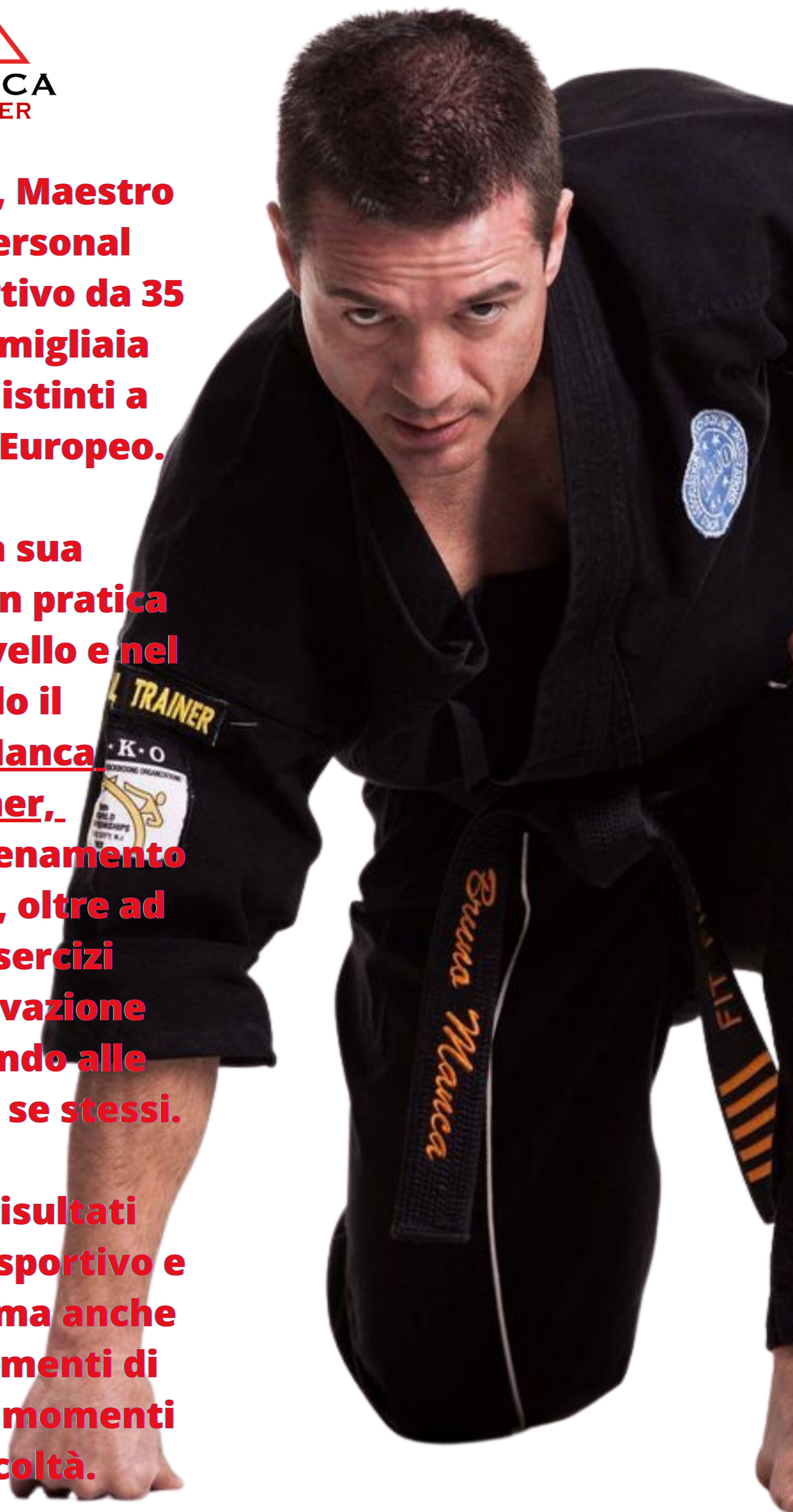
**in palestra o con lezioni sul  
web di gruppo o  
personalizzate**



**Istruttore di fitness, Maestro di Arti Marziali, Personal Trainer e Coach Sportivo da 35 anni ha preparato migliaia atleti che si sono distinti a livello Mondiale ed Europeo.**

**Ha codificato la sua esperienza, messa in pratica nello sport di alto livello e nel fitness, creando il Metodo Bruno Manca Personal Trainer, un programma d'allenamento efficace che si basa, oltre ad applicare degli esercizi efficaci, sulla motivazione personale insegnando alle persone la fiducia in se stessi.**

**Ha raggiunto dei risultati strepitosi in ambito sportivo e di benessere fisico, ma anche lui ha avuto dei momenti di Sfida Personale, dei momenti di estrema difficoltà.**





**La sua missione è quello di trasmettere tutto quello che ha imparato, in oltre 30 anni di studio, non solo dal punto di vista tecnico, ma anche come motivatore.**

**E ora per aiutarti a raggiungere i tuoi Desideri, anche quelli che credi impossibili ti mette a disposizione il suo**

**Metodo Bruno Manca Personal Trainer  
testato su migliaia di persone.**





**RICORDATI CHE SOLO FARE ESERCIZI NON SERVE A  
NULLA, SOLO AVERE MENTALITA' DI SUCCESSO  
NON SERVE A NULLA...**

**Il loro **Connubio** è la forza per ottenere il  
Massimo del Risultato.**



Per questo ha creato un **PROGRAMMA DI ALLENAMENTO** che coniuga i due aspetti essenziali e li rende interconnessi per dare alte prestazioni...

### **L'esercizio Mentale**

ti insegnerà superare le tue resistenze sfruttando tutte le sue potenzialità. Vuoi smetterla di arrenderti sempre e farti condizionare dai tuoi stati d'animo?

### **Gli esercizi Fisici**

avranno uno schema che sarà di facile apprendimento, ma che allo stesso tempo ti permetteranno di raggiungere il risultato che hai **sempre Desiderato.**



**Ora che il meccanismo ci è più chiaro prova a chiederti...**

**Cos'è che mi frena per raggiungere il mio**

**Obiettivo?**

**Quali scuse mi sto raccontando per il mio**

**Insuccesso?**

**Come mai non riesco a gestire le mie emozioni**

**nel prendere una Decisione Efficace?**

**Quindi cosa sta Succedendo, soprattutto in**

**questo periodo?**



In soggetti già predisposti, può risultare concreto il **rischio** di abuso di farmaci ansiolitici o di sostanze psicotrope, rivolti ad attenuare lo stato di tensione emotiva.

Per alcuni, dotati di minori capacità adattative, la riduzione forzata dei contatti personali può tradursi in reattività di tipo **depressivo**, con tendenza anche verso condotte di ulteriore chiusura, sia verso l'esterno che verso le persone eventualmente conviventi.

Prima di rivelarti i **7 Segreti** per raggiungere la massima determinazione, autostima e motivazione, voglio che tu sappia quali sono i

**3+1 errori** più comuni che ci incatenano nel limbo del fallimento.





## **Errore n.1**

**Sbaglio sempre tutto.**

## **Errore 2**

**E' un problema mio.**

## **Errore 3**

**Faccio così perchè si è sempre fatto così.**

## **Errore 3+1**

**Non riesco a motivarmi.**



## **Segreto 1**

**Esercizio Pancia Piatta**

## **Segreto 2**

**Esercizio Glutei Alti e Sodi**

## **Segreto 3**

**Esercizio Gambe Snelle e Toniche**

## **Segreto 4**

**Esercizio Motivazione**

## **Segreto 5**

**Esercizi per avere maggiori Benefici sulla Salute**

## **Segreto 6**

**Il piano Alimentare che ti permette di perdere**

**Peso**

## **Segreto 7**

**il Successo migliorando la tua vita Sessuale**



# ORA TI SPIEGO COME FUNZIONA...

Questo **Metodo** ti permetterà di potenziare le tue performance fisiche e mentali.

Quello che ti serve è un **Metodo** che ti mostri un passo alla volta, come gestire la tua mente per conquistare determinazione e sicurezza in te stessa.

Ora sei ad un passo dall'Obiettivo, quello che puoi scegliere è quello di cambiare definitivamente lo stato delle cose.



**A questo punto la domanda è:**

**COSA ASPETTI A LIBERARTI DA QUESTO PESO?  
COSA TI STA OSTACOLANDO?**



**ORA SEI NEL POSTO GIUSTO**

**Il Metodo Bruno Manca Personal Trainer**

**ti darà il modo cancellare tutti gli schemi mentali**

**scorretti e inserirne di positivi proprio**

**come desideri tu.**



## Ivana

Mi chiamo Ivana Chiabò, ho 64 anni e vivo a Caraglio. Ho conosciuto Bruno circa 8 anni fa tramite amici che frequentavano già la palestra.

Bruno è una persona speciale, di una professionalità ineccepibile. e mi ha portato ad una qualità di vita migliore.

Consiglierei il metodo di Bruno Manca a tutti per l'esperienza positiva che ho avuto.

[www.facebook.com/ivana.chiabo](http://www.facebook.com/ivana.chiabo)



Alessandro

Ho conosciuto Bruno nel luglio del 2013, allora pensavo 140 kg ed avevo grossi problemi di salute.

Era una bella sfida.

Abbiamo iniziato a lavorare in maniera individuale con il suo METODO BRUNO MANCA PERSONAL TRAINER e ho raggiunto un ottimo obiettivo fino ad arrivare, con i tempi giusti, a pesare 73 kg!

Grazie alla tenacia, all'entusiasmo e alla passione che Bruno mette nel suo lavoro, ho appreso che ci si può allenare divertendosi ottenendo degli ottimi risultati.

Consiglio a tutti il suo METODO BRUNO MANCA PERSONAL TRAINER per come è strutturato e perchè è un protocollo che si può adattare dal bambino fino alla persona anziana sia che l'obiettivo sia star bene, dimagrimento o una preparazione atletica.

[www.facebook.com/alessandro.tallone.75](http://www.facebook.com/alessandro.tallone.75)



## Adriana

Mi chiamo Adriana Mandrile, ho 62 anni, vivo a Cuneo e sono un'impiegata amministrativa. Ho conosciuto Bruno tramite mio figlio Luca che era un suo allievo nelle Arti Marziali.

Ho iniziato a farmi seguire da Bruno per un problema alle ginocchia.

Mi ha colpito molto il fatto che Bruno sia riuscito a prepararmi ad hoc per l'intervento e anche nel post operatorio è stato fantastico nel farmi recuperare velocemente.

Consiglio il metodo di Bruno a tutti perchè ho constatato che è un tecnico completo.

<https://www.facebook.com/adriana.mandrile>





Giada

Mi chiamo Giada Tallone ho 33 anni e lavoro presso il centro Estetica e Armonia di Busca.

Ho conosciuto Bruno Manca circa 13 anni fa quando ho iniziato a frequentare la sala pesi presso il Centro Fitness Tribù in Movimento di San Chiaffredo di Tarantasca

Mi sono subito resa conto che il lavoro svolto con un Personal Trainer è molto più completo rispetto alla classica scheda che ti viene programmata per la sala pesi oppure dei classici corsi di tonificazione

Se devo riassumere il mio percorso con lui con un aggettivo direi "ENTUSIASMANTE".

Bruno, oltre ad essere indubbiamente molto professionale, aumenta la tua autostima e riesce ad abbattere alcuni limiti (spesso mentali) che ci portiamo dietro da una vita.

Chi l'avrebbe detto che sarei riuscita a fare la verticale?  
Io no di certo!

Consiglierei Bruno Manca perché, oltre a farti raggiungere i tuoi obiettivi fisici con la sua professionalità e il suo sorriso coinvolgente, ti aiuta a credere in te stesso.

[www.facebook.com/profile.php?id=100009057625194](http://www.facebook.com/profile.php?id=100009057625194)



Chiama per conoscere meglio il

**Metodo Bruno manca Personal Trainer**

Ti spiegherò come puoi fare tuo il **Mio Metodo** e come poterlo sfruttare per raggiungere il tuo obiettivo

Si Voglio Saperne di Più...

**CLICCA QUI:**

**[www.facebook.com/metodobrunomancapersonaltrainer](http://www.facebook.com/metodobrunomancapersonaltrainer)**

Lascia un messaggio con la tua mail o clicca sul pulsante

**WhatsApp**

 **[metodobrunomancapersonaltrainer](https://www.facebook.com/metodobrunomancapersonaltrainer)**

