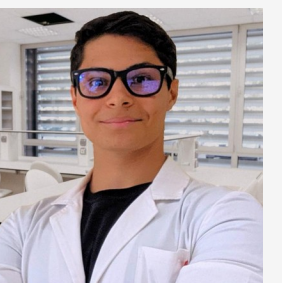


Come recuperare energia stabile e
prevedibile tramite un **metodo metabolico**
costruito sulla tua vita reale

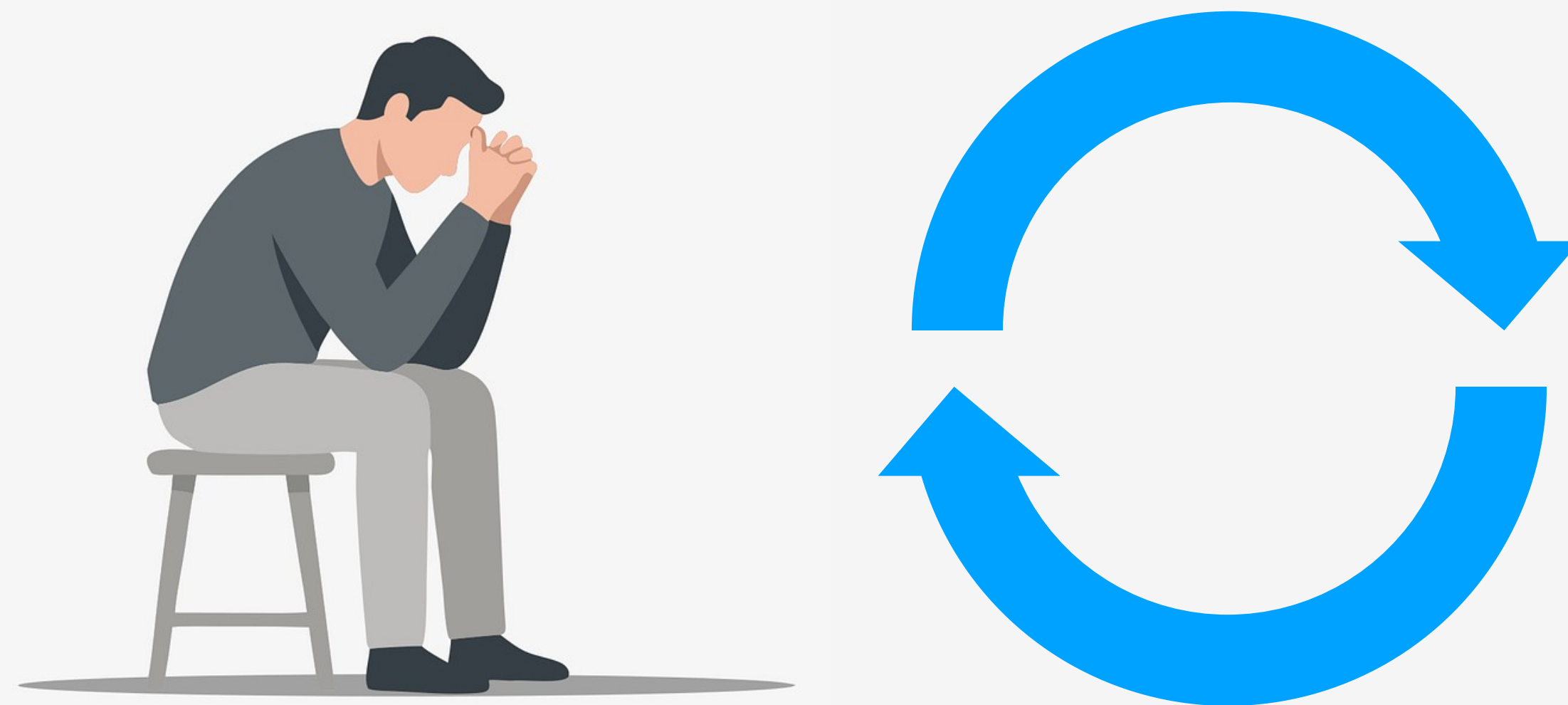
*(SENZA diete rigide, senza ore in palestra
e senza stravolgere nulla)*

- ✗ Piano alimentare
- ✗ Programma di allenamento
- ✗ App per tracciare le calorie
- ✗ Smettere con il caffè
- ✗ Smettere con i carboidrati la sera

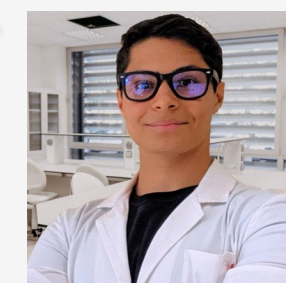
E sai già com'è andata a finire.



Una settimana, forse due. Poi crolla tutto.

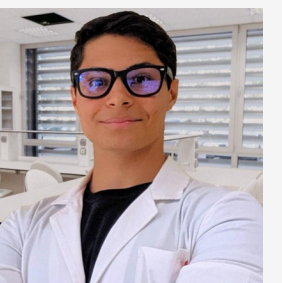


"Non sono fatto per queste cose."



Non era colpa tua. Non lo era mai stato.

Il problema non eri tu. Era la diagnosi di partenza.



(SENZA diete rigide da abbandonare, senza ore in palestra e senza stravolgere la vita che hai già)



**Tommaso
Zanette**

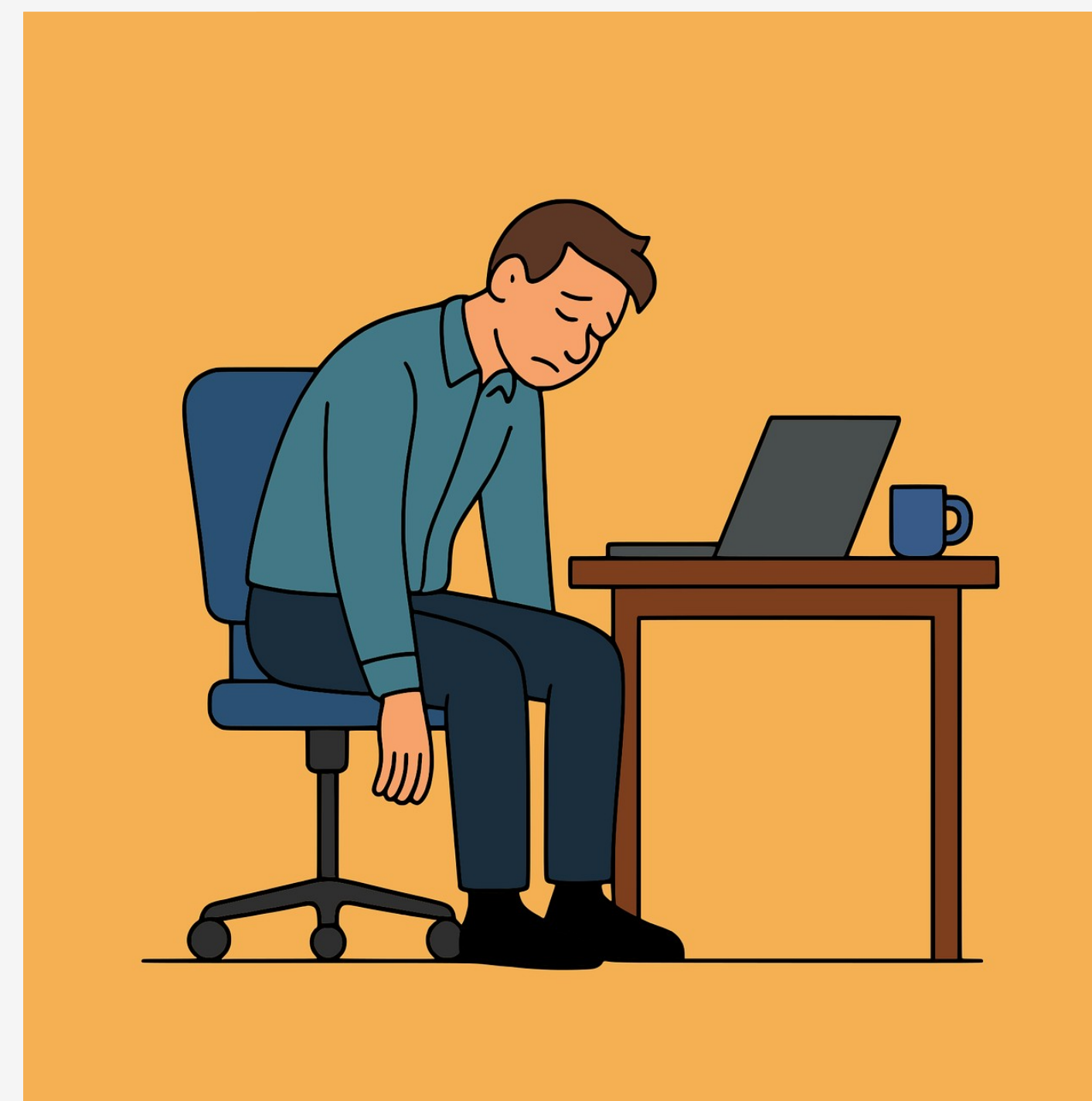
1. **SONO (anche) un Dietista Nutrizionista**
2. Ho osservato direttamente professionisti come te che falliscono i protocolli standard, non per disciplina, ma perché quei protocolli *non sono costruiti per la loro vita*
3. Ho smesso di adattare le persone ai protocolli. Ho iniziato a *costruire protocolli adattati alle persone*
4. Da questo lavoro è nato il Metodo Metabolismo Occupato



AL LAVORO



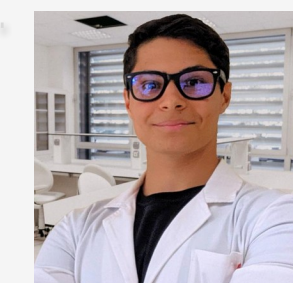
A CASA



La stessa persona. Due versioni opposte.

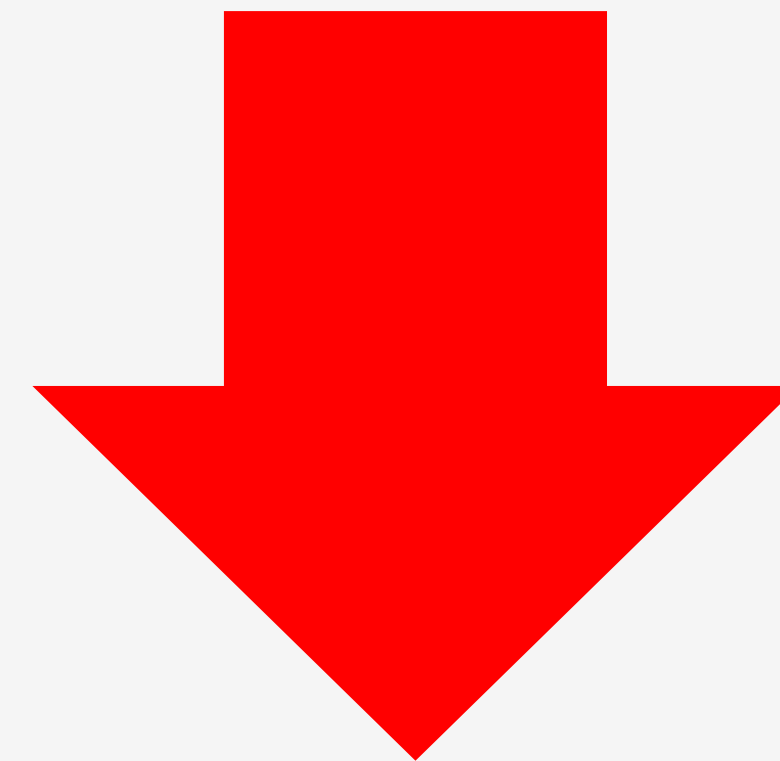
Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



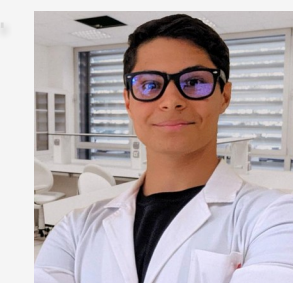


Lucidità al lavoro

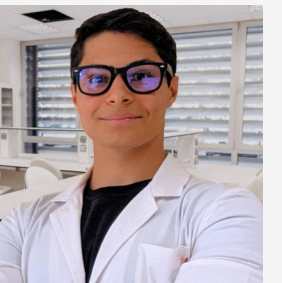


Energia a casa

*La stessa persona. Risultati opposti.
C'è qualcosa che non torna.*

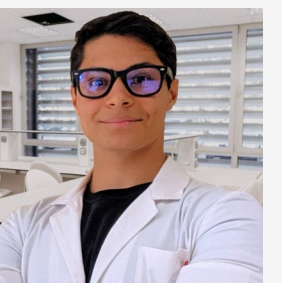


E se il problema non fosse la tua volontà?



Prima di capire cosa cambiare...

...devi capire perché tutto quello che hai provato non ha tenuto.

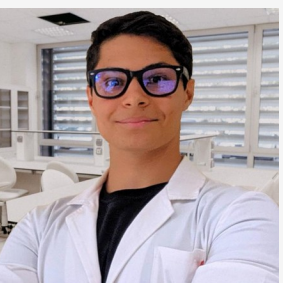


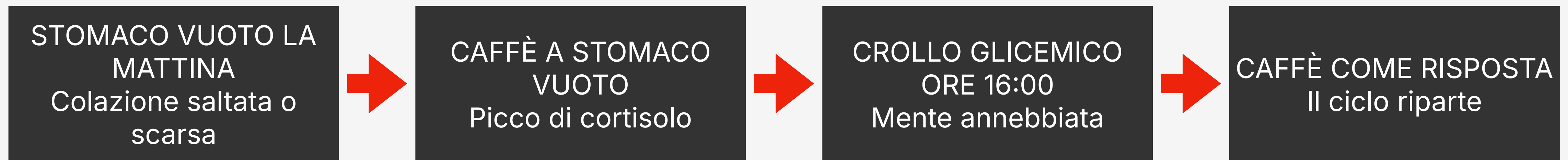
*"So già cosa sbaglio.
Ho bisogno di agire,
non di analizzare."*

Sai cosa sbagli in generale.
Ma non sai in quale ordine causale le cose si concatenano
nella tua giornata specifica.

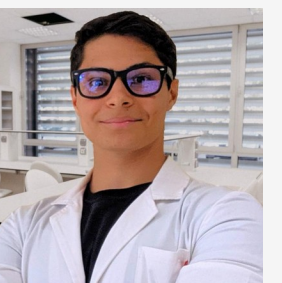
Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



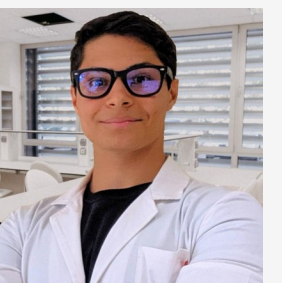


Togli il caffè. La causa resta intatta.



"Analizzare prima di agire è solo un modo per rimandare."

In molti contesti è una **diffidenza sana**.
La cosiddetta **paralisi da analisi** è reale, e tu hai ragione a volerla evitare.



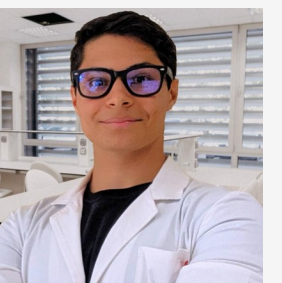
ANALISI INFINITA



DIAGNOSI MIRATA

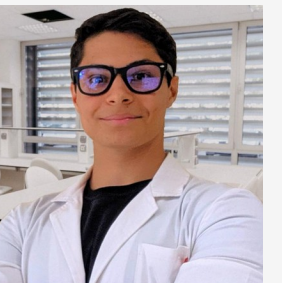


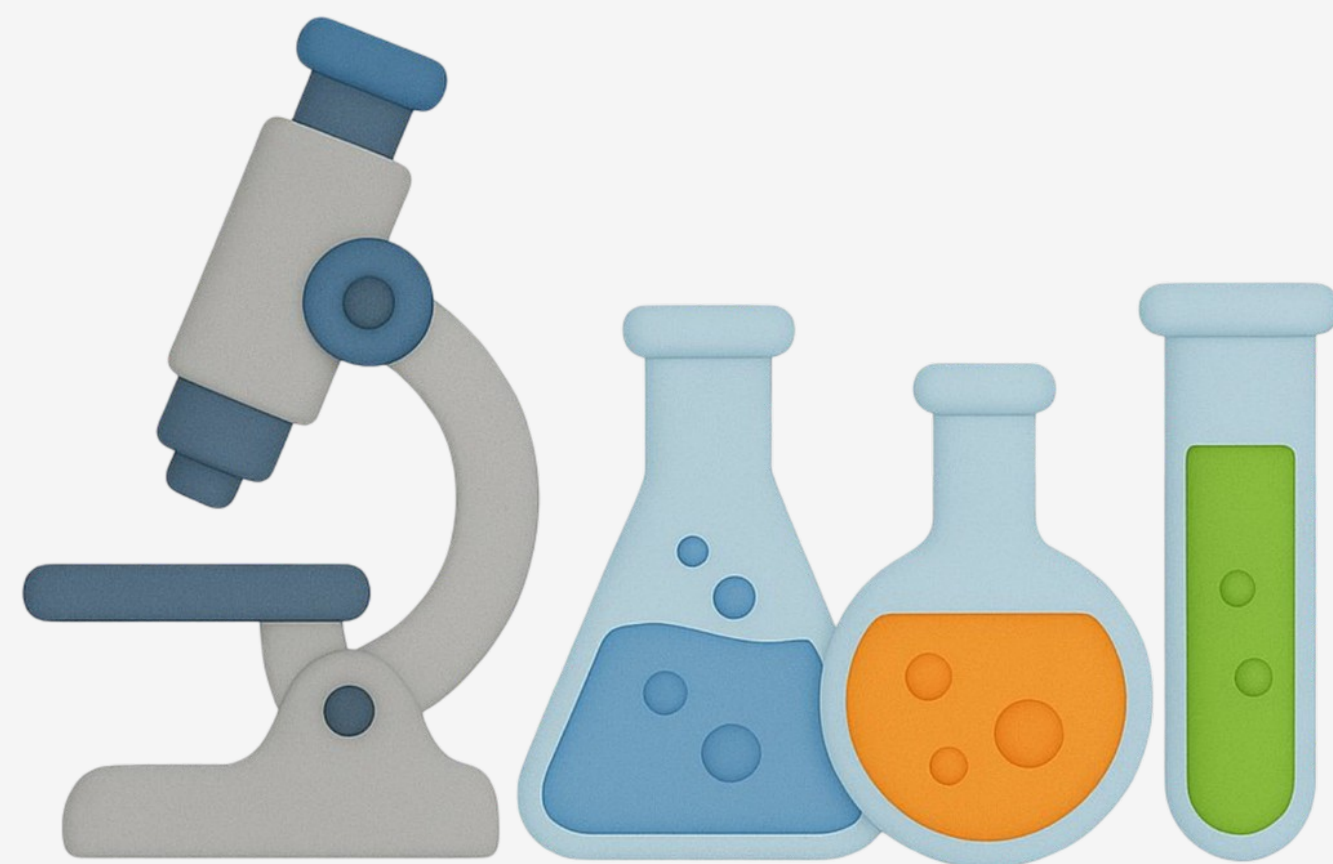
Solo una produce un risultato concreto in tempi definiti.



*"Ho già fatto le
analisi del sangue.
So già come sto."*

Le analisi ti danno l'**esito**. Non il **meccanismo**.



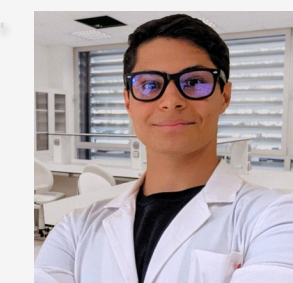


ESITO



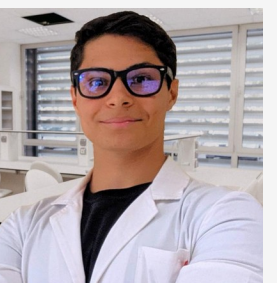
MECCANISMO

Puoi avere tutti i valori in ordine e crollare comunque ogni pomeriggio.



*"Non ho tempo per
monitorare tutto
quello che faccio
durante la giornata."*

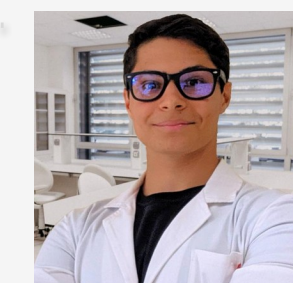
Il tempo è la cosa che ti manca di più e **hai ragione**.
Non si monitora **tutto**. Non è un **tracciamento** ossessivo e non è per sempre.





Capire una volta per non dover più rincorrere ogni giorno.

Il passo che quasi tutti saltano:
“Fotografare la tua giornata metabolica **reale**.”



Quando hai risolto un problema serio al lavoro...

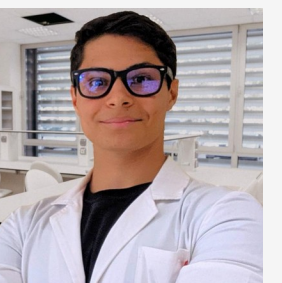
...hai iniziato a sparare soluzioni a caso?

O prima hai capito dov'era il nodo?

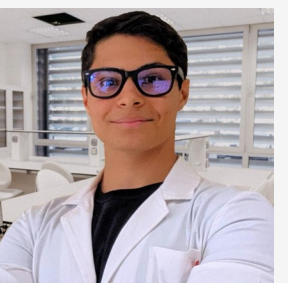


Tommaso Zanette

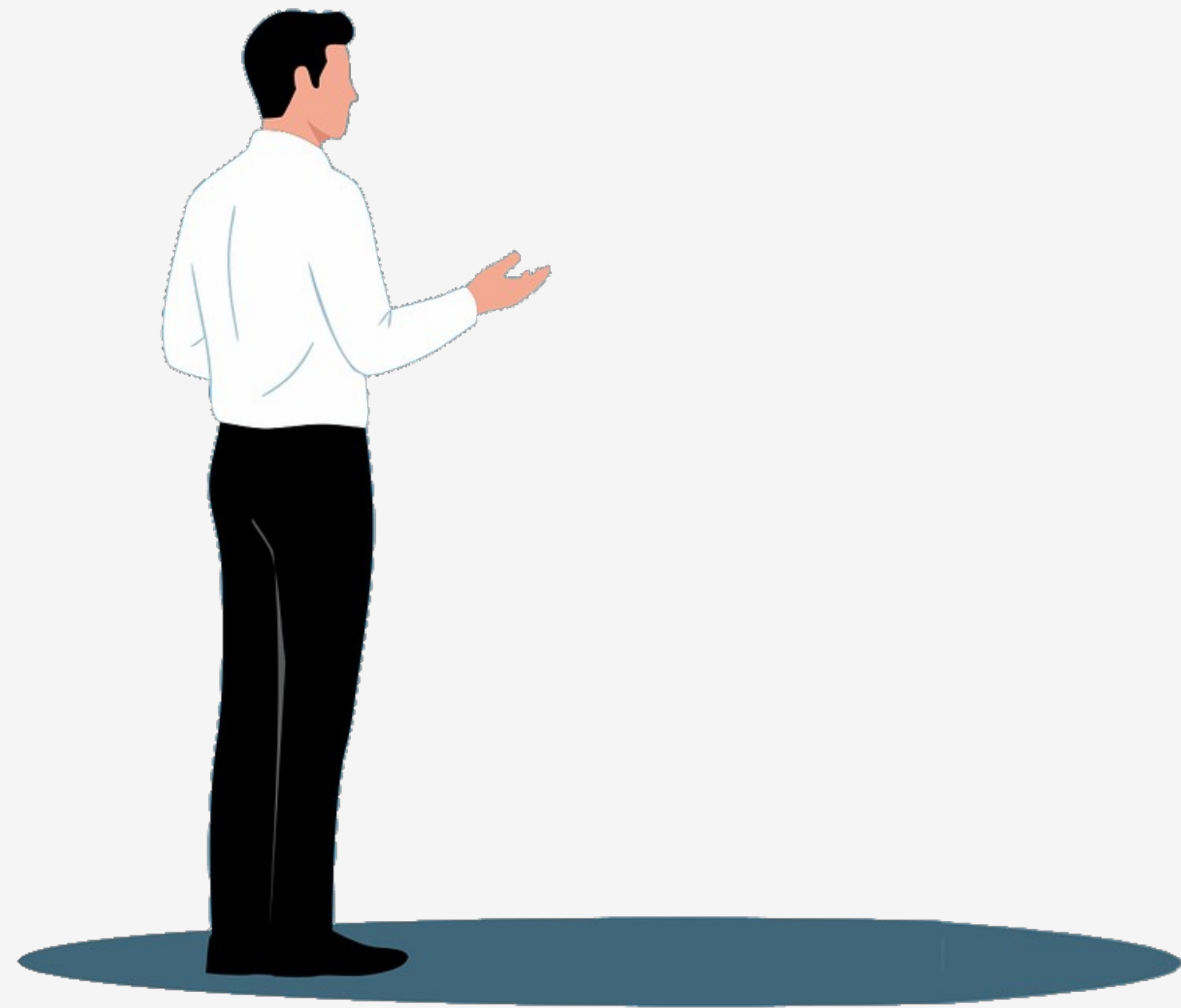
Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



**Fotografare la tua giornata metabolica reale
prima di cambiare qualsiasi cosa
è il punto di partenza corretto.**

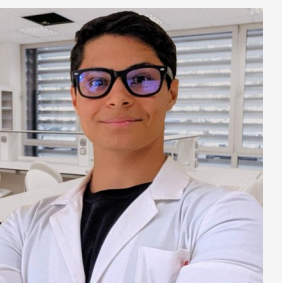


Perché le abitudini che hai costruito non sono mai diventate automatiche.



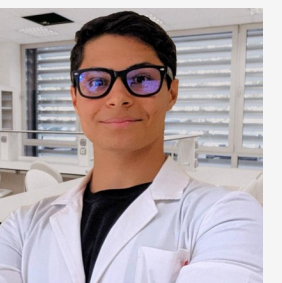
Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



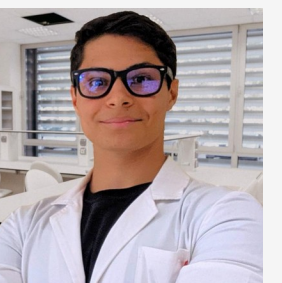
- ✗ App di habit tracking
- ✗ Promemoria sul telefono
- ✗ Post-it sul frigorifero

Arriva una settimana storta e il sistema non regge...



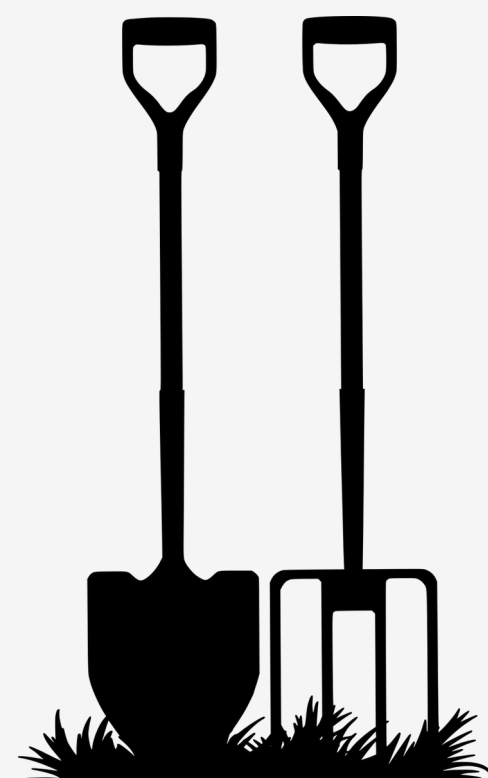
Conclusioni sulle abitudini:

- 1) Richiedono sempre sforzo
- 2) Per automatizzare ci vogliono mesi
- 3) Vita con troppe variabili
- 4) Sei di quelli che iniziano e mollano



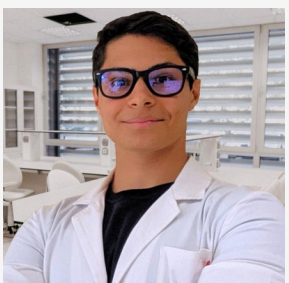
Non era colpa tua. E non eri tu il problema.

Erano gli strumenti sbagliati, non la persona sbagliata.



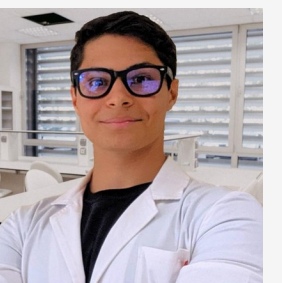
Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com

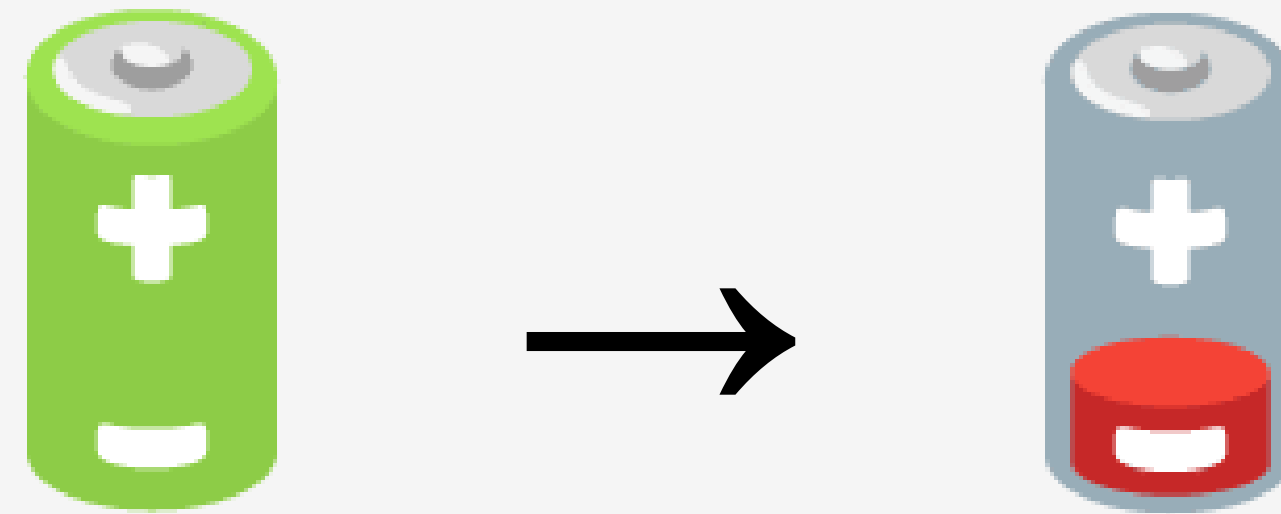


*Tutti gli strumenti che hai usato puntavano sulla
consapevolezza quotidiana...*

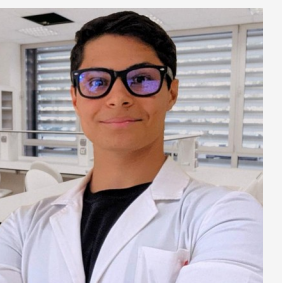
...La consapevolezza è l'opposto dell'automatismo.



Lo sforzo continuo ha le ore contate



Ti avevano dato un sistema che funzionava solo finché avevi energia mentale da spendere



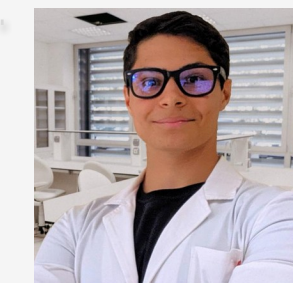


PROMEMORIA



ABITUDINE ANCORATA

Un promemoria non crea un'abitudine.
Crea dipendenza dal promemoria.



Cose che fai ogni mattina senza nessun reminder:



✓ Lavarti i denti

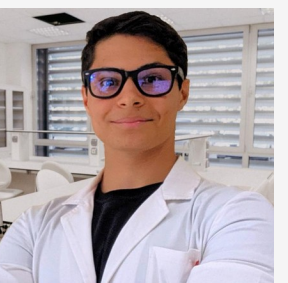


✓ Fare il caffè



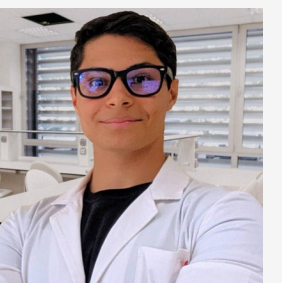
✓ Controllare il telefono
appena sveglio

Funzionano perché sono ancorate a un contesto preciso.

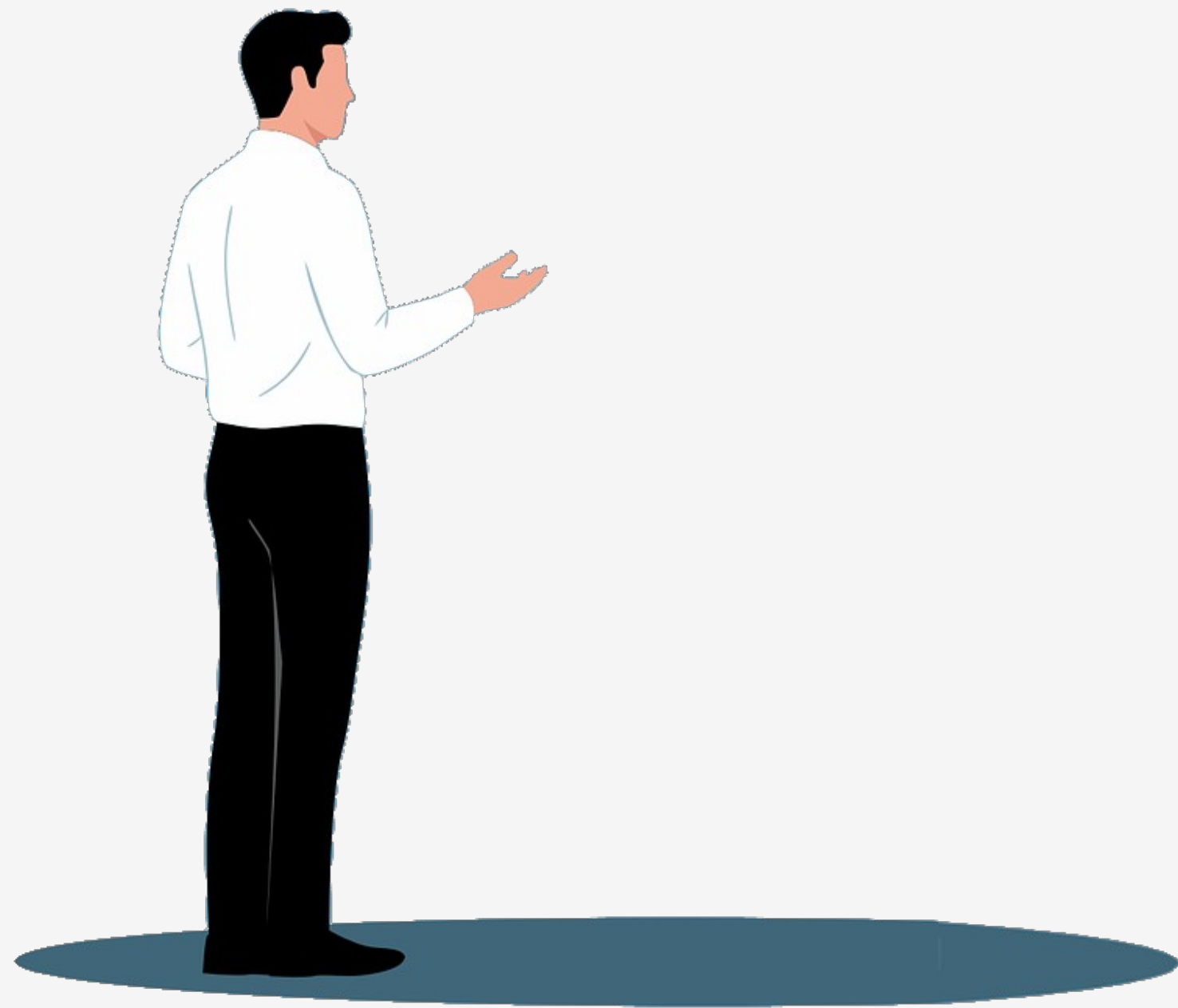


**Le abitudini giuste, costruite nel modo giusto,
non richiedono più decisioni quotidiane.**

*Non sei tu quello che inizia e molla.
È il metodo che ti avevano dato.*

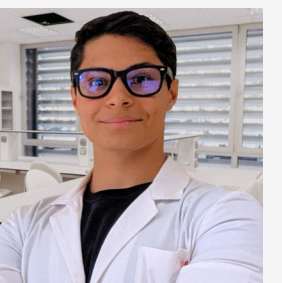


*Perché pensi di dover aggiungere, quando il problema è ciò
che non hai ancora tolto.*



Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



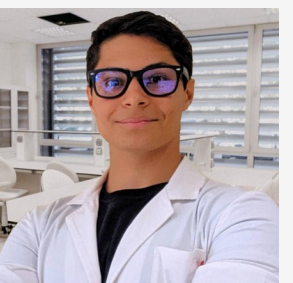


**Dimmi cosa devo
AGGIUNGERE**

*L'istinto è sempre quello.
Ed è esattamente ciò che ti ha bloccato.*

Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com

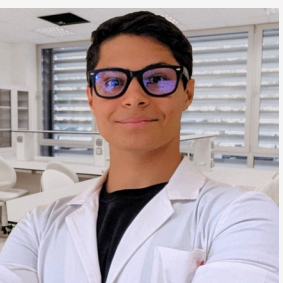


***“Togliere”* = Sofferenza**



Tommaso Zanette

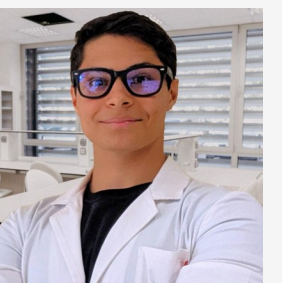
Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



“Togliere” ≠ Sofferenza

 *“Togli. Elimina. Rinuncia. Resisti.”*

Qui non si parla di quel tipo di togliere.



PRIVAZIONE

Rinunciare a
qualcosa che ami

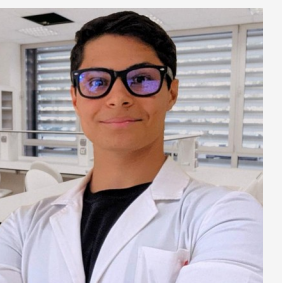
RIMOZIONE

Eliminare ciò che
blocca il sistema

Sono due cose completamente diverse.

Tommaso Zanette

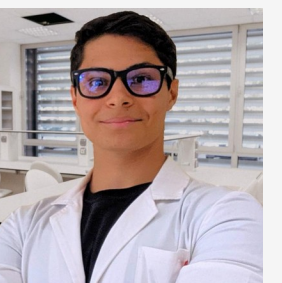
Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



Quei due caffè bevuti nel momento sbagliato
non sono un piacere...



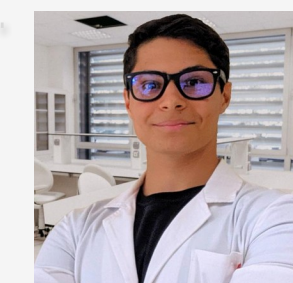
Sono un prestito che il tuo sistema nervoso
ti ripaga con gli interessi nel pomeriggio!



Aggiungere abitudini buone sopra un sistema intasato è come premere l'acceleratore con il freno a mano tirato.



Spendi energia. Non ti muovi.

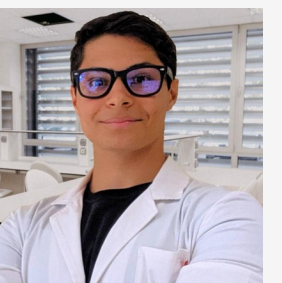


AGGIUNGERE

- Richiede settimane
- Dipende dalla motivazione
- Crolla quando la vita non coopera
- Aggiunge carico mentale
- Fallisce su sistemi intasati

TOGLIERE

- Effetto quasi immediato
- Non richiede costruzione
- Basta smettere di danneggiare
- Libera energia già presente
- Sostenibile nel tempo



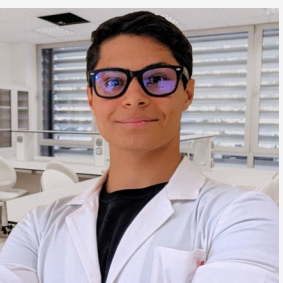
"E se tolgo la cosa sbagliata?"

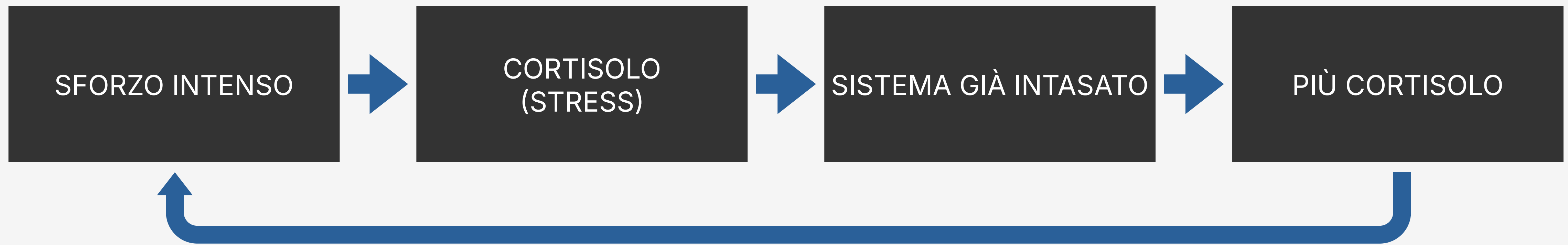


Non si toglie a caso. Si toglie sapendo.

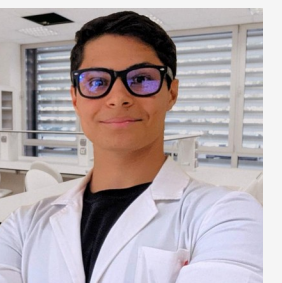
Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com





*Chi si impegna di più a volte sta peggio. Non perché
si impegni male.*



*Pensa a un processo del tuo lavoro reso più efficiente
eliminando passaggi inutili.*

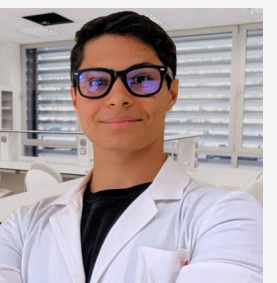


Ricordi quanto è stato più rapido di qualsiasi aggiunta?

Tommaso Zanette

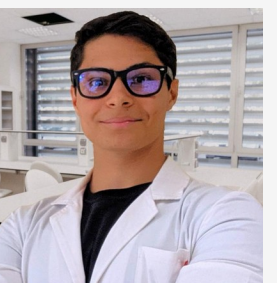
Creatore Metodo MO

tommasozanette.com

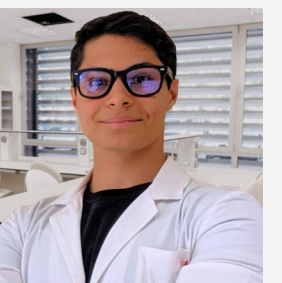


**Rimuovere ciò che blocca è più efficace e più rapido
che aggiungere nuove abitudini.**

*Allora la domanda non è perché non hai funzionato tu.
È perché continuavano a darti la stessa soluzione?*



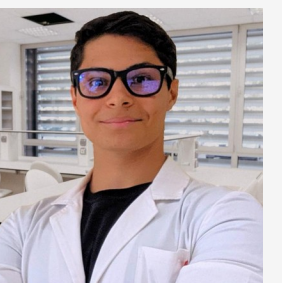
 *“Il tuo metabolismo è lento. Aggiungi. Spingi di più.”*



Il mercato ti dice: aggiungi.



E il sistema crolla lo stesso.





IL MODELLO IDEALE

Giornata controllata
Mente riposata la sera
Settimana tipo che si ripete
Energia per nuove abitudini



LA TUA GIORNATA REALE

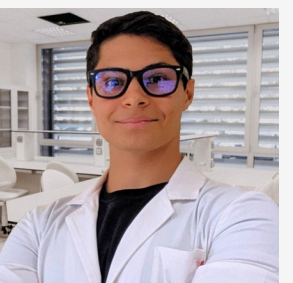
Riunioni a cascata
Decisioni fino alle 18:00
Ogni settimana è diversa
Serbatoio vuoto alle 17:00

Le soluzioni del mercato sono costruite per la colonna di sinistra.

Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO

tommasozanette.com



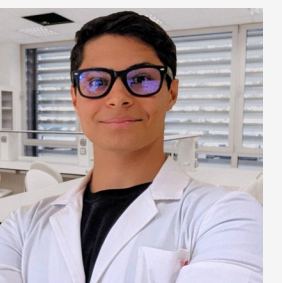
CORTISOLO ELEVATO

SISTEMA NERVOSO IN ALLERTA

RECUPERO NOTTURNO INSUFFICIENTE

GLICEMIA INSTABILE

Questo corpo è già al limite prima ancora di iniziare qualunque programma.



Non stavi fallendo tu. Stava fallendo la diagnosi.

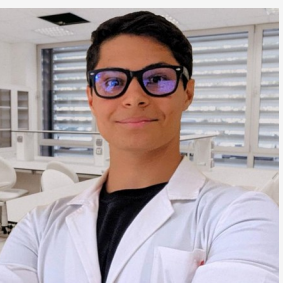


Il tuo era un metabolismo occupato. Intasato.

E a un sistema già pieno, aggiungere lo carica ancora di più.

Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com

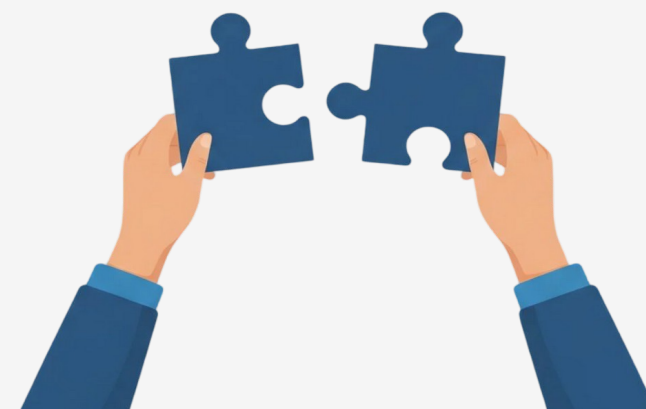


Pensavi che il problema fosse un motore troppo lento, e così l'hai spinto.



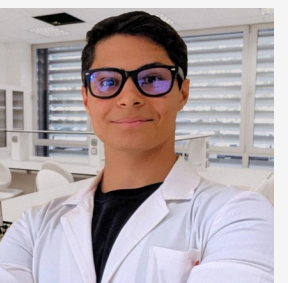
Ma il motore non era *lento*. Era *ingolfato*.

✓ La tua vita reale andava considerata come parte del progetto.
Non come un ostacolo.



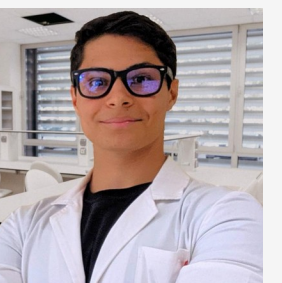
Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com

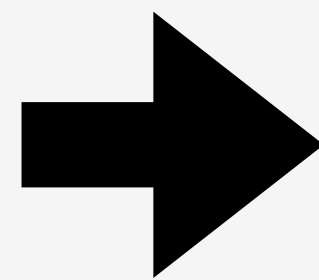


Il Metodo Metabolismo Occupato

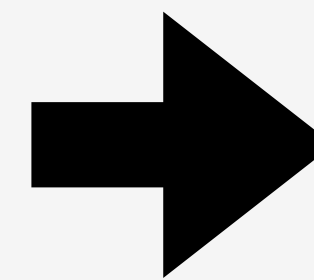
Non si comincia accelerando. Si comincia liberando.



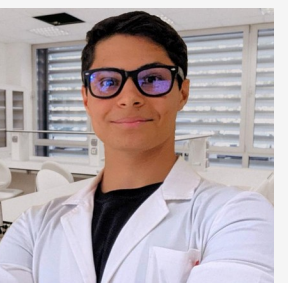
MAPPA
Capisci



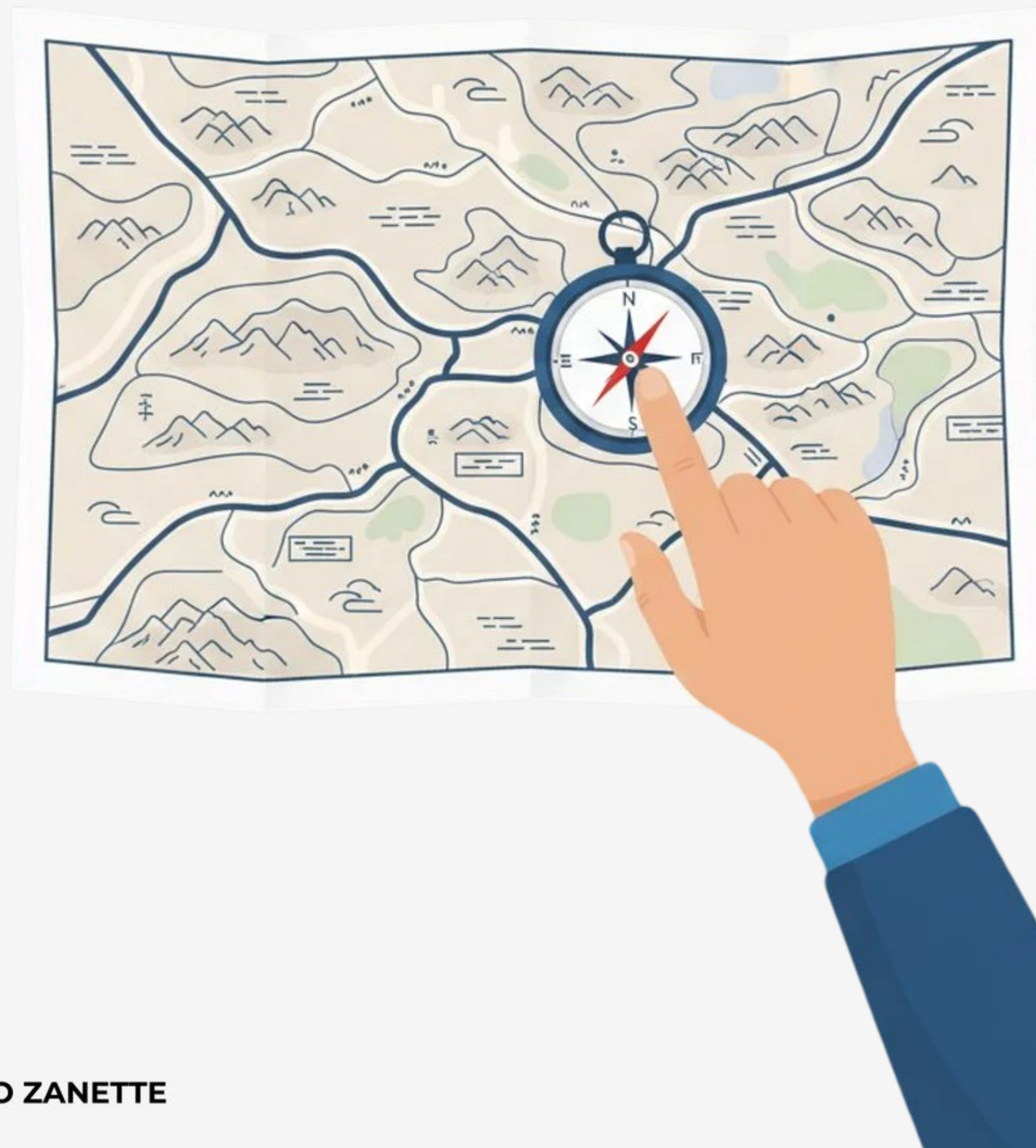
MOTORE
Liberi



MOMENTUM
Automatizzi



FASE 1 – MAPPA: *Diagnosi del carico reale*

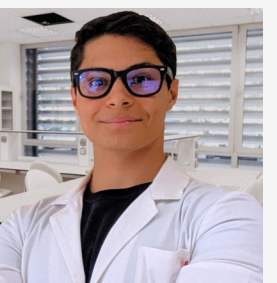


- Non si parte dalle calorie
- Si fotografa dove l'energia si perde davvero
- Output: il tuo Profilo Metabolismo Occupato

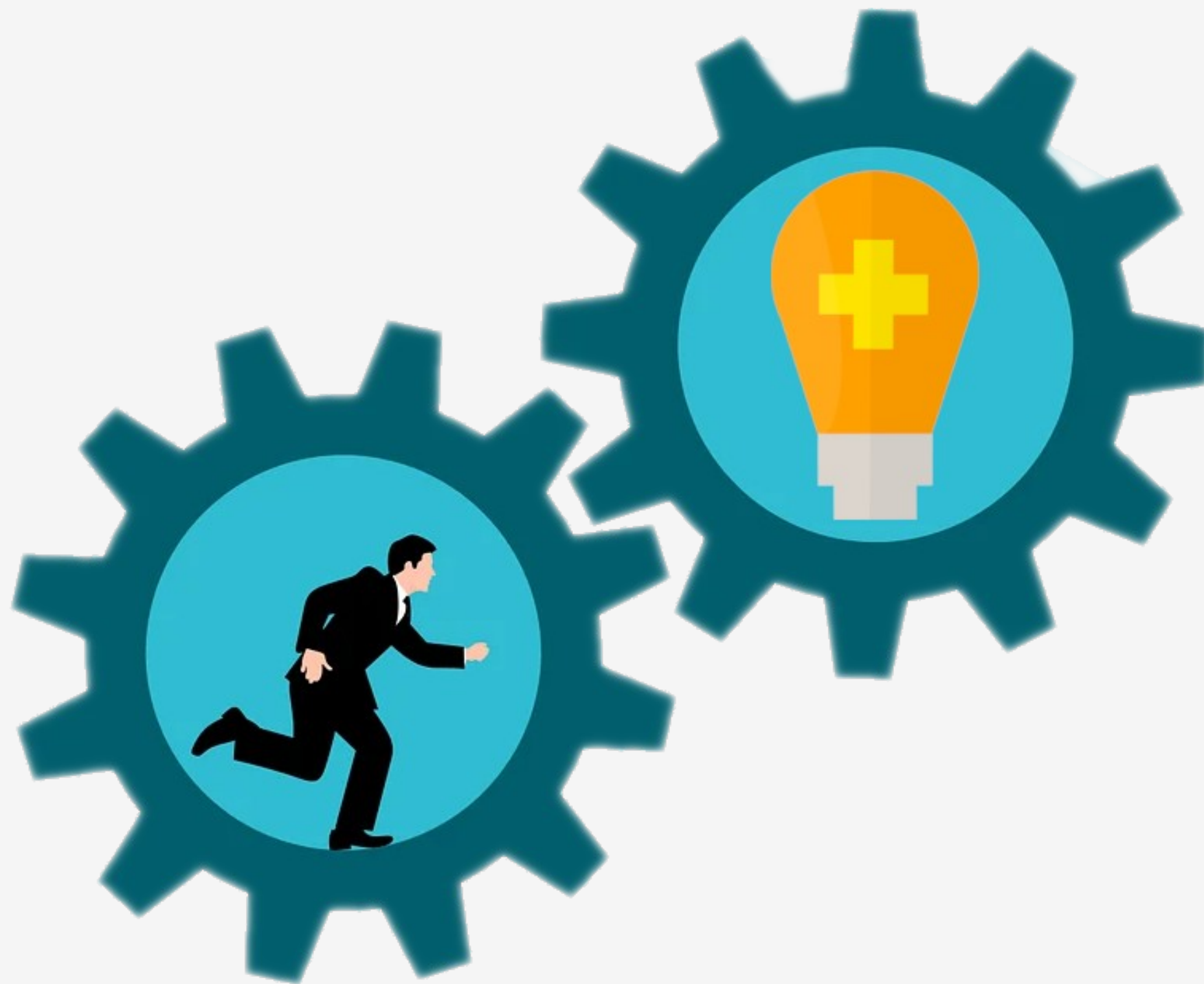
Per la prima volta capisci perché ti senti così.

Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



FASE 2 – MOTORE: *Rimozione del sovraccarico*

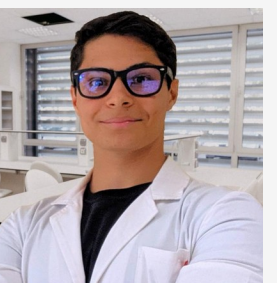


- Non si aggiunge. Si toglie
- Via gli stimoli che sabotano il metabolismo
- Micro-aggiustamenti al timing dei pasti e ai ritmi della giornata

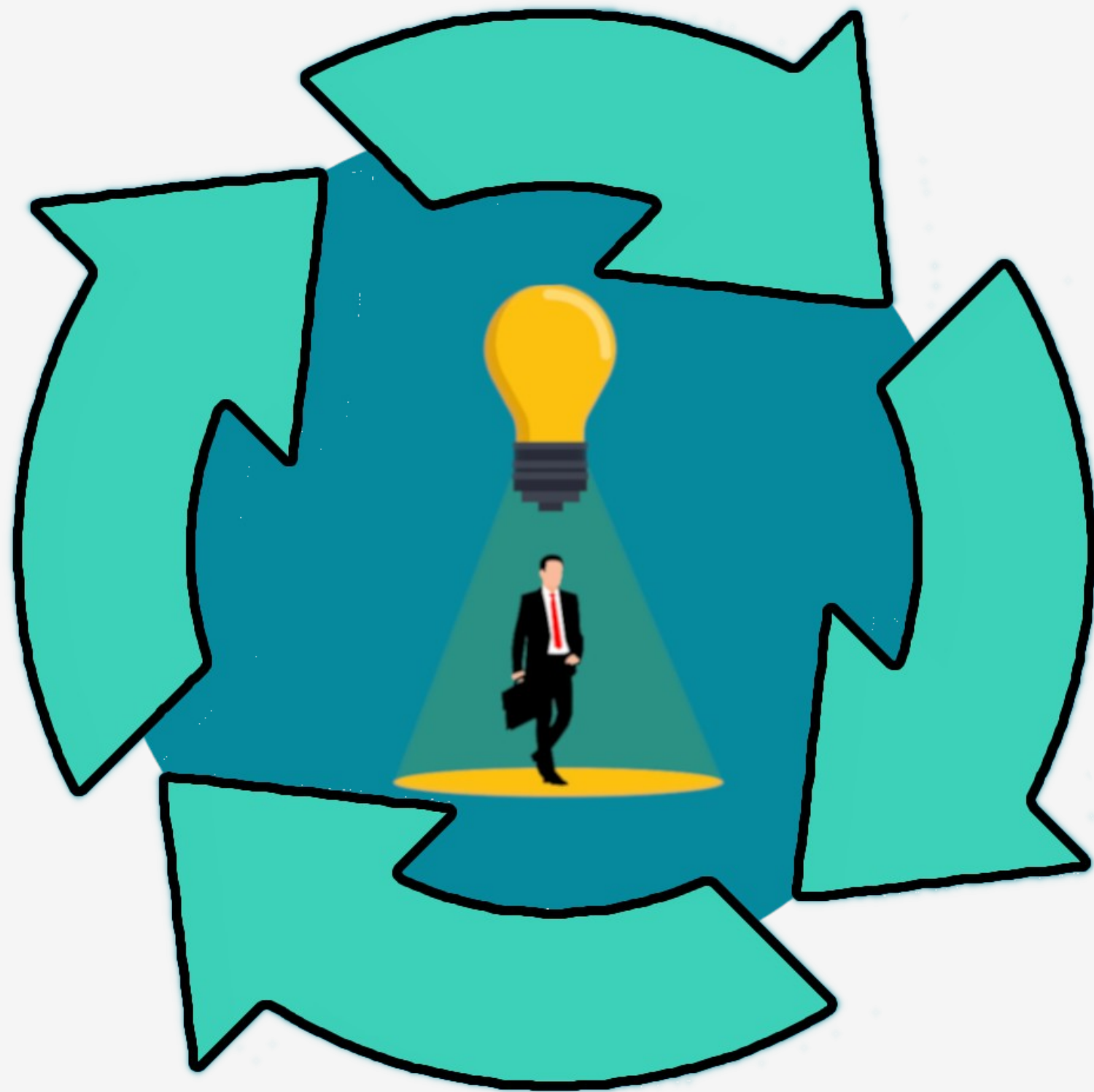
*Arrivare al pomeriggio con ancora qualcosa.
Tornare a casa con ancora qualcosa.*

Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com

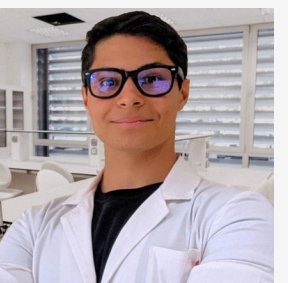


FASE 3 - MOMENTUM: *Automazione invisibile*



- Le abitudini diventano automatiche
- Funziona nei viaggi, nelle settimane di stress, nelle cene sociali
- Non perché sei più disciplinato

Ma perché non richiede più forza di volontà.





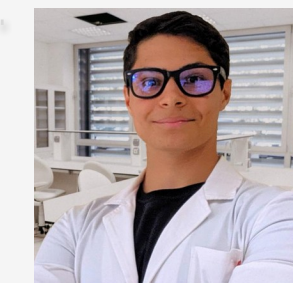
Non stiamo parlando di diventare un atleta. Vuoi tornare a essere te stesso.

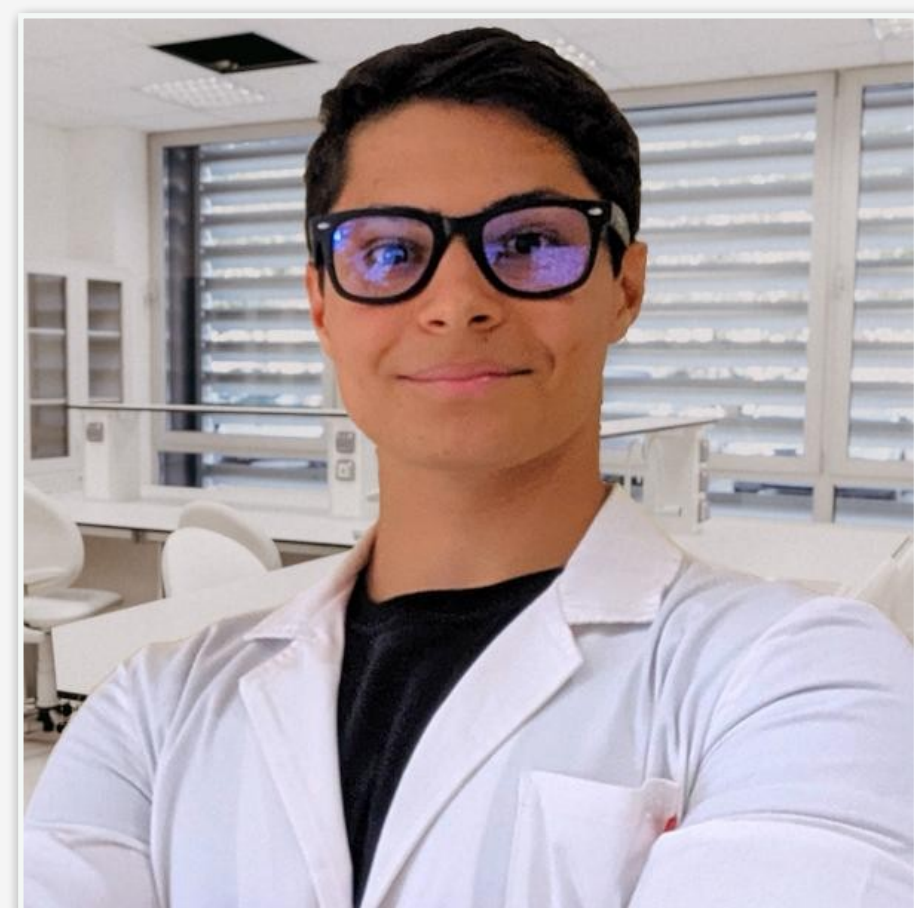
Arrivare a fine giornata ed esserci ancora, per le persone a cui tieni.

Quello che ti riprendi è la prova di essere ancora capace di mantenere una promessa importante.

Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com





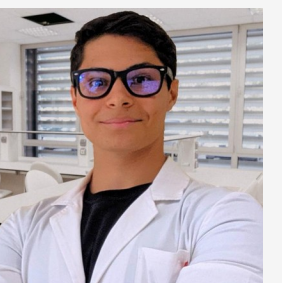
**Tommaso
Zanette**

Aiuto i professionisti ad alto impegno a recuperare energia stabile e prevedibile tramite un metodo metabolico costruito sulla tua vita reale

Hai la possibilità di candidarti gratuitamente ad una chiamata strategica di circa 30 minuti!

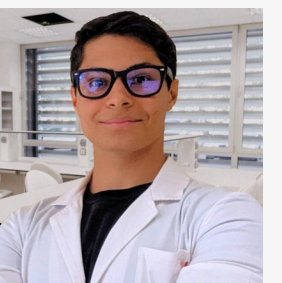
CARATTERISTICHE PER POTERSI CANDIDARE:

- ☑ Apertura mentale



CARATTERISTICHE PER POTERSI CANDIDARE:

- ☑ Apertura mentale
- ☑ Priorità reale



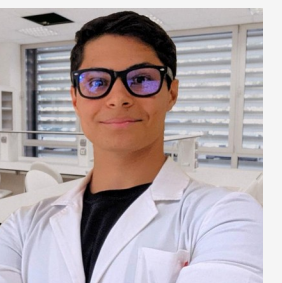
CARATTERISTICHE PER POTERSI CANDIDARE:

- ☑ Apertura mentale
- ☑ Priorità reale
- ☑ Volontà di agire



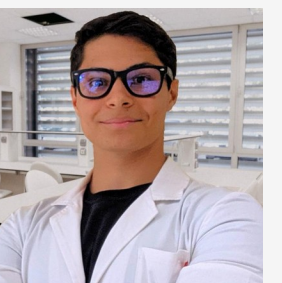
Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com

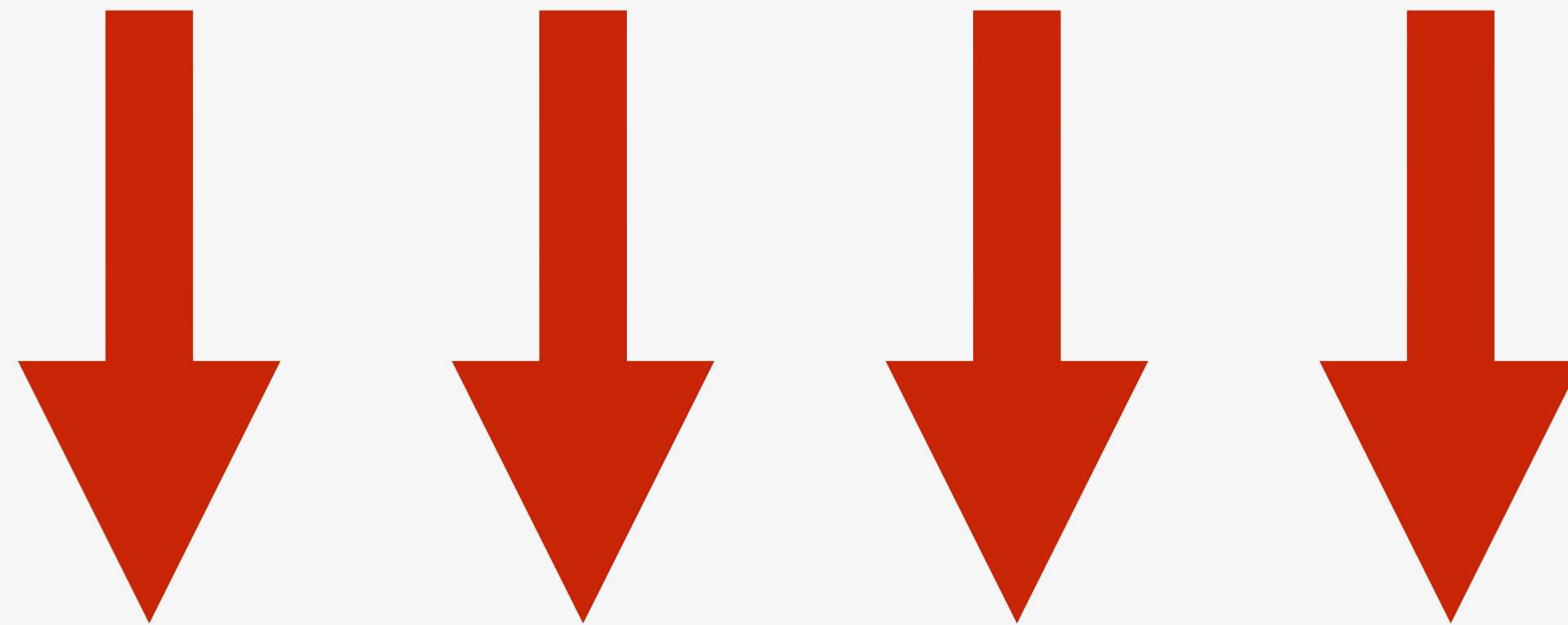


CARATTERISTICHE PER POTERSI CANDIDARE:

- ☑ Apertura mentale
- ☑ Priorità reale
- ☑ Volontà di agire
- ☑ Investimento consapevole



Per candidarti fai click sul
pulsante qui sotto e segui le istruzioni



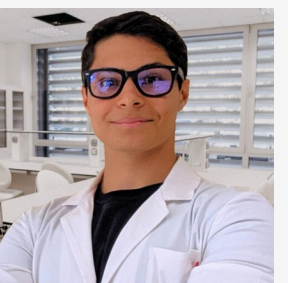
Obbiettivo questionario:

1. Se posso aiutarti
2. Se sei pronto



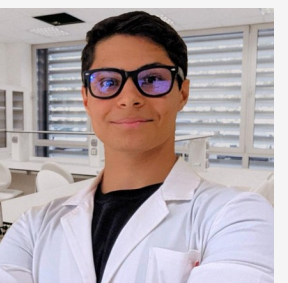
Tommaso Zanette

Creatore Metodo MO
tommasozanette.com



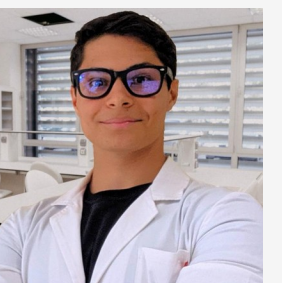
Se saremo compatibili, alla fine della chiamata ti inviterò a lavorare con me come mio cliente diretto.

Indipendentemente dal proseguimento della collaborazione, avrai ricevuto 30 minuti di puro valore.



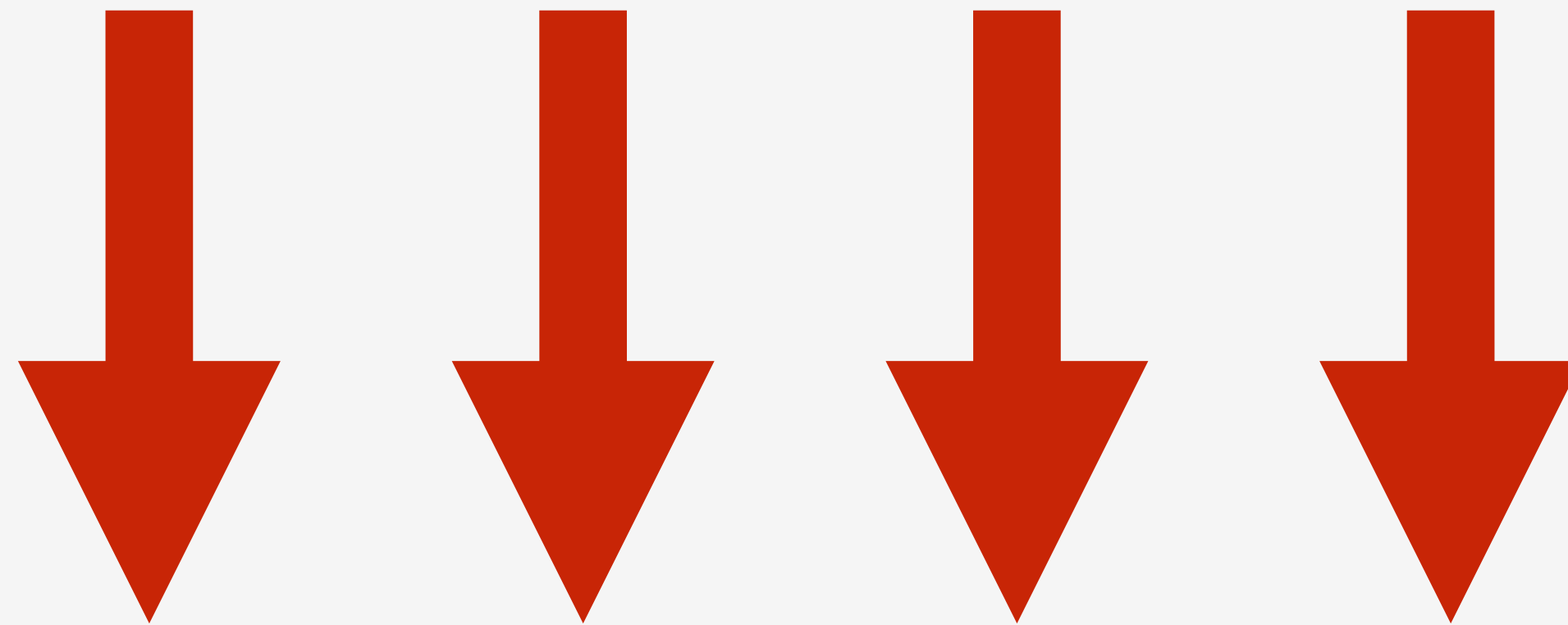
REGOLE:

1. Puntualità e precisione
2. Uso esclusivo delle informazioni



ATTENZIONE: opportunità limitata

Per candidarti fai click sul
pulsante qui sotto e segui le istruzioni



La tua prossima versione comincia da qui.