

# Curves®

Il potere di stupirti.™

**Vuoi sentirti più bella in soli 30 minuti?**

**Fai il pieno di energia con Curves!**

Curves è benessere

Curves è donna

Curves è emozione

**Curves è il più grande franchising di fitness del mondo che offre una soluzione completa di fitness, controllo del peso e nutrizione pensata esclusivamente per l'universo femminile!**



Il potere di stupirti.™

## CARTELLA STAMPA

Curves: una storia eccezionale.....	3
Curves: una soluzione completa di fitness, controllo del peso e nutrizione.....	5
Curves & le donne.....	7
Curves in Italia.....	8
Una base scientifica: gli studi dell' ESNL e del Dr. Kreider .....	9
Le case histories delle donne Curves .....	12
Uno sguardo sul mondo Curves .....	14
Contatti .....	16

# Curves

Il potere di stupirti.™

## Curves: una storia eccezionale



**Gary Heavin e sua moglie Diane sono i fondatori di Curves.**

Entrambi sono veterani militanti dell'industria del fitness e della pubblicità e condividono la passione e l'impegno per la forma e la salute delle donne. Gary con una laurea come dietista è autore di due best seller, tra cui il best seller nelle classifiche del New York Times sull'allenamento e la nutrizione che sta rivoluzionando l'approccio alle diete in America. Gary è stato nominato nel 2004 da Ernst & Young Imprenditore dell'Anno. Inoltre, Gary e Diane sono considerati gli innovatori del fenomeno del "fitness espresso" che ha reso possibile l'allenamento per 4 milioni di donne, molte delle quali non avevano mai messo piede in una palestra.

**Gli Heavin aprirono il loro primo centro Curves nel 1992 ad Harlingen, Texas.** Il loro concetto rivoluzionario di un allenamento da 30 minuti combinava esercizi per il rafforzamento muscolare con attività cardiovascolare sostenuta tramite resistenza idraulica. **Il club ebbe un successo clamoroso perché offriva esclusivamente alle donne, che non si iscrivevano nelle palestre tradizionali per il disagio di allenarsi in presenza di uomini, un ambiente decisamente confortevole e informale dove fare esercizio.** E subito il motto ufficioso dell'azienda diventò *"niente trucco, niente uomini e niente specchi."*

Quando anche il secondo club ottenne un successo strepitoso, Gary e Diane compresero le enormi potenzialità della loro attività pur intuendo la necessità di dover trovare persone motivate ed interessate come loro ad aiutare le donne delle proprie comunità. Era fondamentale trasmettere le grandi potenzialità del loro metodo e le competenze necessarie nella gestione di un centro Curves. **Iniziarono così a pianificare l'attività del franchising ed il primo centro affiliato aprì a Paris, Texas, nel 1995.**

Curves si diffuse rapidamente ... il numero di centri crebbe a ritmo esponenziale, raddoppiando di anno in anno. Tutto questo grazie al semplice passaparola. Curves raggiunse così in dieci anni quello che McDonald's raggiunse in 25 e Subway in 26: aprire ben 7.000 sedi. Con un tale successo senza precedenti, aveva senso pensare a un progetto di respiro globale e quindi gli Heavin esportarono a livello internazionale la loro visione di un allenamento efficace ed economico.

# Curves®

Il potere di stupirti.™

L'incredibile ascesa di Curves è costellata da numerosi riconoscimenti: il franchising con crescita più rapida della storia (2003); il più vasto franchising di fitness del mondo (2005); una delle Palestre più salutari d'America, secondo la rivista Health (2009).

**Oggi Curves conta quasi 10.000 sedi in oltre 60 Paesi con oltre 4 milioni di iscritte.**

# Curves

Il potere di stupirti.™

## Curves: una soluzione completa di fitness, controllo del peso e nutrizione



*Belle in solo 30 minuti!*

Curves è una rivoluzione nell'industria del fitness che è stata ideata per permettere alle donne di allenarsi in un ambiente confortevole e amichevole, pensato appositamente per loro.

**Cos'è esattamente?** Curves è una palestra per sole donne che offre circuiti di fitness da 30 minuti e un programma per perdere peso con il supporto di una comunità di donne e di un'istruttrice.

Curves propone un circuito di allenamento completo da 30 minuti che stimola tutti i principali gruppi muscolari attraverso un programma collaudato di rafforzamento, cardio e stretching nel corso del quale si bruciano ogni volta fino a 500 calorie. E, grazie all'istruttrice Curves che motiva, insegna come muoversi correttamente all'interno del circuito e quali esercizi fare durante l'allenamento, raggiungere i propri obiettivi diventa davvero semplice: sia che si voglia perdere peso e centimetri, sia che si desideri acquistare energia o tono muscolare.

**Curves è esercizio fisico a circuito.** Il circuito è costituito da macchinari per la resistenza che fanno lavorare ogni gruppo muscolare principale e due muscoli alla volta. Si alternano esercizi di potenziamento muscolare della parte superiore del corpo con una stazione aerobica di recupero, esercizi per la parte inferiore del corpo con la stazione di recupero, e così via. Le macchine sono disposte in circolo e l'allenamento è scandito da una musica che invita al cambio di postazione ogni 30 secondi.

**L'allenamento da 30 minuti comprende tutte le 5 componenti necessarie:**

- **Riscaldamento:** crea uno stato di preparazione psicofisica e coordinativa ottimale e una condizione di prevenzione degli infortuni.
- **Esercizio aerobico:** mantiene il cuore nella condizione di allenamento prevista per almeno 30 minuti, fa bruciare molte calorie, aumenta la capacità polmonare.
- **Esercizio di rafforzamento:** gli esercizi di rafforzamento sono stati per lungo tempo un elemento mancante nel fitness per le donne ma sono indispensabili per un avere un corpo

# Curves®

Il potere di stupirti.™

tonico. Chilo dopo chilo, i muscoli bruciano più calorie e acquistano così armonia e bellezza. Una dieta senza un allenamento per rafforzare la muscolatura porta alla perdita della massa muscolare e conseguentemente diventa più difficile perdere peso.

- **Rilassamento e stretching:** una serie di esercizi per rilassare la muscolatura al termine dell'allenamento.

E questi sono i 30 minuti più veloci della settimana ... si ride, si chiacchiera, ci si sente assistite ... un'atmosfera di complicità e condivisione molto diversa da quella di una classica palestra.

**Curves offre inoltre un programma dietetico con basi scientifiche** che aumenta il metabolismo e mette fine alle diete perenni. Il metodo Curves è **scientificamente provato** da numerosi e continui studi accademici condotti dal Dr. Kreider e gli scienziati dell' Exercise and Sport Nutrition Lab (ESNL) della Texas A&M University ([Una base scientifica: gli studi dell' ESNL e del Dr. Kreider](#)).

# Curves

Il potere di stupirti.™

## Curves & le donne



*"Niente trucco, niente uomini e niente specchi" ...*

Curves ama le donne e si prende cura della loro bellezza, completamente: le rende più belle, più serene, più forti e anche più buone!

- **Più belle.** Grazie al circuito di 30 minuti si può finalmente perdere peso e soprattutto centimetri in poco tempo e in maniera definitiva. Sì, definitiva! Perché grazie all'abbinamento di macchine a resistenza idraulica e stazioni aerobiche, il metabolismo si innalza bruciando più facilmente in grassi in eccesso.
- **Più serene.** L'ambiente informale e confidenziale nel quale si svolgono le lezioni è l'ideale per allenarsi sentendosi a proprio agio con altre donne: con Curves nascono nuove amicizie e il divertimento è assicurato. Curves è un luogo da scoprire dove un'intera comunità di nuove amiche aspetta di trascorrere una mezz'ora davvero speciale!



- **Più forti.** Il circuito Curves è adatto alle donne di tutte le età. L'attrezzatura professionale si adatta a tutti i fisici e alle diverse abilità perché è pensata appositamente per essere utilizzata dalle donne, per rinforzare e mantenere tonica la muscolatura. Tra le iscritte Curves ci sono ragazze di 12 anni e signore di 90!
- **Più buone.** Curves da anni aderisce e invita le sue iscritte a sostenere numerose campagne di beneficenza e di solidarietà, tra le quali la lotta contro il tumore al seno e la colletta alimentare.

# Curves

Il potere di stupirti.™

## Curves in Italia



Curves ha aperto il suo primo centro in **Italia** nel 2003: ad **oggi** ci sono **18 club** ... cerca quello più vicino a te!

ALBA (CN)

ARZIGNANO (VI)

AZZANO DECIMO (PN)

BOLOGNA

CASSOLA (VI)

CHIESINA UZZANESE (PT)

CHIETI (CH)

GENOVA

MARTINA FRANCA (TA)

MONTESILVANO (PE)

OLGIATE MOLGORA (LC)

PESCARA

PIEVE A NEVOLE (PT)

RENDE (CS)

RICCIONE

RIMINI

SAN VENDEMIANO (TV)

UDINE

In tutti i centri Curves italiani sono sempre attive numerose promozioni. Ad esempio dal 16 novembre al 30 dicembre è prevista la promozione "Il resto dell'anno GRATIS", che permette di iscriversi in un centro Curves con il 50% di sconto, non pagando la quota mensile fino a gennaio. Una bellissima opportunità per entrare e conoscere il mondo Curves!



Il potere di stupirti.™

## Una base scientifica: gli studi dell' ESNL e del Dr. Kreider

L'Exercise and Sports Nutrition Laboratory (ESNL) della Texas A&M University (Texas), diretto dal dott. Richard Kreider, ha condotto numerosi studi scientifici sul programma Curves per provarne scientificamente l'efficacia e i benefici.



ESNL

L'Exercise & Sport Nutrition Laboratory (ESNL), con sede a Waco, Texas, ha iniziato le ricerche per testare la sicurezza e l'efficacia del programma Curves di fitness al femminile e di perdita di peso nell'autunno 2002. L'impegno dell'ESNL ha raggiunto il suo culmine con il riconoscimento di un finanziamento multimilionario di cinque anni perché il laboratorio potesse avviare il programma Curves sulla salute delle donne. Il programma è stato lanciato per:

- 1) esaminare l'efficacia a breve e a lungo termine dei programmi di fitness e perdita di peso di Curves;
- 2) identificare le modalità migliori per ottimizzare il programma Curves attraverso una dieta variata, esercizio, e/o interventi nutrizionali;
- 3) esaminare i modi per migliorare la salute e il benessere delle donne.

Tra gli studi condotti, si sono indagati gli effetti del programma fitness e perdita di peso Curves sulla composizione corporea, il metabolismo e la capacità esercizio nelle donne sedentarie e sovrappeso; gli effetti degli integratori di calcio sulla perdita di peso nelle donne in menopausa; l'analisi del consumo di energia nel circuito Curves l'analisi biomeccanica dei macchinari Curves. Molti interessanti studi sono ancora in corso mentre altri sono già stati programmati.



DR. RICHARD KREIDER

Il Dr. Kreider ha condotto molti studi sull'alimentazione e l'esercizio fisico e ha pubblicato 2 libri, oltre 300 articoli su riviste scientifiche e più di 150 articoli per riviste di salute e fitness. Kreider é



Il potere di stupirti.™

membro dell'American College of Sport Medicine (ACSM) nonché membro attivo della National Strength and Conditioning Association (NSCA) ed editore capo del Journal of the International Society of Sport Nutrition.

## GLI STUDI SCIENTIFICI

I numerosi studi scientifici pubblicati dell'ESNL e del Dr. Kreider confermano che l'allenamento della resistenza unito al programma di dieta a fasi alterne di Curves aumentano il metabolismo a riposo e facilitano la perdita di peso e il mantenimento.

Un esempio per tutti. Nel 2005, undici abstract della ricerca, parte di due studi clinici, sono stati presentati da Richard B. Kreider agli esperti di nutrizione presenti al meeting annuale Experimental Biology 2005. Ecco i dati.

Il programma di allenamento e controllo del peso Curves si basa su:

- 1) un workout completo che prevede non solo un allenamento cardio e di allungamento dei muscoli ma anche il potenziamento della forza, fattore chiave per proteggere e aumentare la massa muscolare magra che brucia i grassi;
- 2) l'aumento del metabolismo a riposo (REE, noto anche come ritmo metabolico). Il programma è ideato in modo tale che una volta raggiunto il peso desiderato, mangiando normalmente e correttamente, il metabolismo aumenti.

I partecipanti allo studio hanno alzato il loro REE in alcuni casi di una media di 265 calorie al giorno, il che significa che potevano consumare giornalmente 265 calorie in più senza riprendere peso. Solo un paio di giorni al mese sono dedicati alla dieta. Con il proseguimento dei cicli alimentari il metabolismo si alza e le donne constateranno una perdita di peso permanente senza stare perennemente a dieta.



Il potere di stupirti.™

Nella fase II, uno studio di 14 settimane ha seguito 120 donne sedentarie in soprappeso, a cui sono state assegnate diverse combinazioni di allenamento e dieta per determinare gli effetti di Curves sulla struttura fisica, sui marcatori della salute e su fattori psicologici quali valutazione fisica e soddisfazione della propria fisicità.

Il gruppo di test che ha seguito il programma Curves ha perso una media di 5 cm sui fianchi e 6 sulla vita; mostrava un aumento della forza dal 20/30% e un aumento del 15% dell'ossigenazione. Miglioramenti sono stati riscontrati nel contenuto di colesterolo nel sangue, nel battito cardiaco e nella pressione sanguigna a riposo, diminuendo così le probabilità di infarto: la prima causa di morte femminile negli Stati Uniti.

*"Le differenze più significative tra le fasi I e II dello studio Curves sta nel fatto di aver riscontrato che una donna può essenzialmente perdere la stessa quantità di peso con modifiche minori alla dieta", afferma il Dr. Kreider. "Abbiamo inoltre constatato che il programma di allenamento Curves e la sola dieta a fasi alterne sembrano essere molto efficaci per mantenere una perdita di peso a lungo termine. Riscontriamo un mantenimento o un aumento dell'REE nonostante la perdita di peso; di solito, l'REE diminuisce con la perdita di peso ed è per questo che è facile riprendere peso".*

*"Per anni ho ripetuto alle donne che seguire l'idea comune - mangiate di meno, muovetevi di più: sarete più magre- ha contribuito al fallimento del controllo del peso a lungo termine", afferma Gary Heavin. "Disponiamo di un metodo testato che salva i muscoli, brucia il grasso corporeo e aumenta il metabolismo rendendo così possibile mangiare in modo sano e normale invece di vivere seguendo sempre una dieta di mantenimento".*

Attualmente l'ESNL sta conducendo altri interessanti studi sui benefici del metodo Curves su soggetti affetti da malattie croniche come il diabete, l'osteoporosi e l'ipertensione.

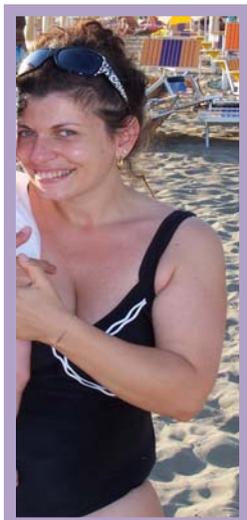
Per saperne di più sulle ricerche condotte dal Dr. Kreider e dall'ESNL sul programma Curves visitare il sito <http://curves.tamu.edu> e <http://italian.curves.com/the-workout/>

# Curves

Il potere di stupirti.™

## Le case histories delle donne Curves

4.000.000 di donne in tutto il mondo hanno scelto Curves.



### CRISTINA MANDOLIN

Azzano Decimo – Pordenone

In Curves da ottobre 2007

*“Ho perso 20 kg! Sono passata da 72 a 52 kg in 9 mesi. Sono socia di questo centro Curves e mi sono iscritta con la speranza di perdere almeno in parte i chili di troppo accumulati durante la gravidanza. In famiglia mi accettavano anche così, con questi chili in più, ma personalmente non riuscivo più a guardarmi allo specchio. È vero, potevo rinnovare tutto il mio guardaroba ma io volevo rimettermi i vecchi jeans! Ho frequentato altre palestre in passato ma non mi sono mai sentita seguita come in Curves.*”

#### PRIMA

*Curves mi ha aiutato sotto molti punti di vista. Mi sento più in salute perché ho imparato a mangiare in modo sano e naturale grazie a un regime alimentare che mi hanno suggerito e che mi sembra abbia funzionato benissimo! Curves mi ha aiutata anche a relazionarmi meglio con le persone e posso vestirmi alla moda senza sentirmi fuori posto. E poi mi ha aiutata nella sfera personale perché mi sentivo stressata dal ruolo di mamma e moglie ma grazie a Curves ho ritrovato lo spirito e la forza interiore.*

*Di Curves apprezzo l'ambiente sereno e lo staff sempre disponibile. Mi piace l'orario e il tempo di esecuzione del circuito. Ringrazio Curves per i risultati ottenuti e per l'interesse con cui mi ha motivato durante tutto il percorso spingendomi a non mollare mai; Curves è diventato per me una dipendenza sana”.*

#### DOPO



# Curves

Il potere di stupirti.™



PRIMA

## LOREDANA BELLINI

Olgiate Molgora - Lecco

In Curves da settembre 2009

*“È incredibile la forma fisica che ho raggiunto in soli 2 mesi di esercizio. Sono passata da una taglia 48 a una 46, perdendo ben 4 chili. In più grazie a Curves il mio umore è notevolmente migliorato ... mi sento bene!”*



DOPO

Le storie di successo di moltissime altre donne in Europa si possono leggere sul sito internet <http://www.curves.co.uk/the-workout/success-stories.php>.

# Curves

Il potere di stupirti.™

Uno sguardo sul mondo Curves



Per ricevere le immagini, rivolgersi a [Contatti](#).

# Curves®

Il potere di stupirti.™

## LA MISSION

Curves vuol dire *fitness, salute e benessere*. Curves vuol dire fare il pieno di *energia* e perdere peso. Curves vuol dire *raggiungere i propri obiettivi* in un ambiente sano e stimolante insieme alla *complicità di altre donne*.

Curves vuol dire *energia alle donne!*

## CURIOSITA'

- Curves è il più grande centro di fitness al mondo
- È il più grande franchising di fitness al mondo con più di 10.000 sedi in 60 paesi
- È la compagnia di franchising con la più rapida crescita della storia
- Curves è la prima struttura per il fitness e la perdita di peso concepita per le donne
- Curves ha condotto il più vasto studio della storia sul fitness per le donne in collaborazione con Avon

## WEB

Tutte le informazioni sul mondo Curves si trovano sul sito [www.curves.com](http://www.curves.com)

Esiste anche una versione italiana <http://italian.curves.com/>

# Curves®

Il potere di stupirti.™

## Contatti

Per qualsiasi ulteriore informazione e/o richiesta di immagini contattare:

### UFFICIO STAMPA CURVES

#### **KETCHUM PR**

Via Fatebenefratelli 19

20121 Milano



#### **ANNALISA LEUCE**

Senior Account

[annalisa.leuce@ketchum.it](mailto:annalisa.leuce@ketchum.it)

02 624 119 42

#### **GIULIA FOGLIARINI**

Junior Account

[giulia.fogliarini@ketchum.it](mailto:giulia.fogliarini@ketchum.it)

02 624 119 13

