

COME FUNZIONA BESTU

30 giorni. Piccoli passi. Un sistema da portare con te.

Dopo l'acquisto

Riceverai la conferma del pagamento e, via email, tutti gli aggiornamenti su BESTU, compresa la data di apertura del percorso e le istruzioni per accedere alla piattaforma.

Da quel momento il tuo posto in BESTU è confermato: avrai accesso al percorso di 30 giorni, agli aggiornamenti futuri senza costi aggiuntivi e in anteprima ai nuovi contenuti.

Se BESTU non dovesse nascere, riceverai il rimborso completo della quota versata.

Quando puoi iniziare

BESTU non ha un Giorno 1 uguale per tutti.

Dal momento in cui la piattaforma sarà aperta e avrai ricevuto il tuo accesso, sarai tu a decidere quando iniziare i tuoi 30 giorni. Lunedì, sabato, il primo del mese o un normalissimo mercoledì: non serve aspettare il momento perfetto.

Quando deciderai di iniziare, quello sarà semplicemente il tuo Giorno 1. Da lì potrai proseguire con Giorno 2, Giorno 3 e così via, seguendo il percorso con i tuoi tempi.

Dove troverai BESTU

BESTU vivrà all'interno di Circle, la piattaforma che ospiterà il percorso e la community.

Prima dell'apertura riceverai via email il link e le istruzioni per creare il tuo accesso. Una volta entrato, troverai tutto nello stesso posto: le giornate del percorso, i contenuti, le azioni quotidiane, le domande, i commenti e gli spazi della community BESTU.

- Dal computer: potrai accedere direttamente dal browser. Non sarà necessario installare nulla.
- Dal cellulare: potrai accedere a BESTU tramite l'app Circle. Prima dell'inizio riceverai le istruzioni per installarla, effettuare l'accesso e, se vorrai, attivare le notifiche.

Notifiche: BESTU può ricordarsi di te

Sul cellulare potrai attivare le notifiche disponibili per la piattaforma. In questo modo, quando ci saranno aggiornamenti o attività rilevanti, potrai ricevere un avviso direttamente sul telefono.

Potrai comunque gestire le tue preferenze: l'obiettivo non è riempirti di notifiche, ma rendere più facile ricordarti del percorso senza trasformarlo in un'altra incombenza.

Cosa vedrai quando entrerai

Il percorso sarà organizzato giorno dopo giorno: Giorno 1, Giorno 2, Giorno 3... fino al Giorno 30.

Ogni giornata avrà il suo contenuto, la sua piccola missione e una domanda su cui fermarti qualche minuto.

Sotto ogni singola giornata troverai i commenti relativi proprio a quell'argomento. Potrai fare una domanda, raccontare come è andata, condividere una difficoltà o una piccola scoperta e leggere le esperienze di chi sta lavorando sullo stesso tema.

La community non sarà una grande conversazione in cui tutto si mescola: ogni argomento avrà il suo spazio. E partecipare sarà sempre una scelta: puoi scrivere molto, poco oppure semplicemente leggere.

Cosa succede ogni giorno

Per 30 giorni avrai una nuova tappa. L'idea è semplice: pochi minuti per capire qualcosa di utile e una piccola azione da sperimentare nella tua giornata.

- Un contenuto da leggere in circa 5–10 minuti. Informazioni semplici, concrete e applicabili.
- Una piccola azione quotidiana. Abbastanza piccola da poterla fare davvero, abbastanza utile da avere voglia di ripeterla.
- Una domanda che cambia prospettiva. Per osservare meglio le tue abitudini e capire cosa funziona per te. Meglio carta e penna: la ricerca suggerisce che scrivere a mano favorisca un'elaborazione più profonda e possa aiutare apprendimento e memoria. Per questo ti consiglio di tenere un piccolo diario durante i 30 giorni.
- Un passo alla volta. Non devi fare tutto subito e non devi essere perfetto.

LEGGI → FAI → RIFLETTI → SEGNA → CONDIVIDI, SE TI VA

La tua checklist dei 30 giorni

All'inizio del percorso riceverai una checklist da stampare che ti accompagnerà per tutti i 30 giorni. Attaccala al frigo o in un posto in cui sia ben visibile.

Ogni giorno potrai segnare i piccoli traguardi raggiunti e le azioni che sei riuscito a portare nella tua giornata.

Avrai così sempre sott'occhio i tuoi progressi nell'arco del mese, quanto stai seguendo il percorso e tutto quello che stai costruendo, un passo alla volta.

La checklist non serve a controllare quanto sei stato "bravo". Serve a rendere visibile qualcosa che spesso non vediamo: la costanza che si accumula, i miglioramenti.

Il tuo spazio e la community

Ogni giorno potrai scrivere direttamente nello spazio dedicato a quella giornata e, se vorrai, condividere esperienze, difficoltà, idee e piccoli traguardi con la community BESTU.

La condivisione è sempre facoltativa. Puoi partecipare alla community quanto vuoi oppure vivere BESTU come un percorso completamente personale.

30 giorni da vedere, scrivere e vivere. Perché accorgersi dei propri progressi è parte del cambiamento.

Di cosa parleremo

BESTU lavora sui pilastri che influenzano ogni giorno energia, benessere e capacità di prenderti cura di te: alimentazione, movimento, sonno, gestione dello stress, attenzione, emozioni e abitudini.

Non sarà una raccolta di regole da seguire alla lettera. Sarà un percorso per trasformare informazioni utili in comportamenti semplici e sostenibili.

Azioni semplici, ma ognuno di noi è diverso

Le azioni di BESTU sono pensate per essere semplici, progressive e realizzabili dalla maggior parte delle persone nella vita quotidiana.

BESTU, però, non sostituisce il parere di un medico o di un altro professionista sanitario.

Se hai una patologia, una condizione fisica particolare, stai seguendo una terapia o hai dubbi sul fatto che una determinata indicazione sia adatta a te, puoi mostrare il contenuto al tuo medico o professionista sanitario di riferimento e decidere insieme come adattarlo alla tua situazione.

Non devi fare qualcosa solo perché è scritto in BESTU. Imparare ad ascoltare il proprio corpo fa parte del percorso.

Come si costruiscono i 30 giorni

Le azioni si aggiungono gradualmente. Nei primi giorni potresti lavorare su qualcosa di molto semplice, come rendere più facile ricordarti di bere acqua. Nei giorni successivi entreranno altri piccoli comportamenti legati agli altri pilastri.

Il punto non è accumulare trenta compiti. Il punto è capire quali piccoli cambiamenti funzionano davvero nella tua vita e costruire, giorno dopo giorno, un sistema personale che richieda sempre meno forza di volontà.

E se salto un giorno?

Riprendi il giorno dopo senza sensi di colpa e senza pensare di aver rovinato il percorso.

BESTU non è una gara e non esiste una serie perfetta da proteggere. Un giorno saltato non cancella ciò che hai già fatto. Piuttosto, prova a chiederti cosa ti ha portato a saltarlo: poco tempo? Stanchezza? Ti sei dimenticato? L'azione era troppo difficile?

Non giudicarti: usa l'informazione. Capire cosa ti ha fermato ti aiuterà a rendere più facile il passo successivo.

Quanto tempo serve

La parte quotidiana è pensata per essere breve: in genere 5-10 minuti di lettura, più l'azione concreta da portare nella giornata.

Alcune azioni richiederanno pochi secondi; altre diventeranno semplicemente un modo diverso di fare qualcosa che fai già. BESTU è pensato per entrare nella vita che hai già, non per occuparla.

FAQ e supporto

All'interno di BESTU troverai una sezione FAQ con le risposte alle domande più frequenti sull'utilizzo della piattaforma e sul funzionamento del percorso.

Se la risposta che cerchi non c'è, avrai a disposizione il supporto BESTU per le domande relative all'accesso, alla piattaforma e al funzionamento del percorso.

Per questioni personali di natura medica, sanitaria o terapeutica, il riferimento resta il tuo medico o professionista sanitario.

Ma soprattutto: questi 30 giorni sono tuoi

Puoi considerare BESTU un percorso, una sfida con te stesso, una coccola, un'opportunità. Oppure puoi considerarlo semplicemente un regalo che hai deciso di farti.

Trenta giorni in cui, ogni giorno, concederti qualche minuto per occuparti anche di te.

Non per diventare perfetto. Non per dimostrare qualcosa agli altri. Non per aggiungere un'altra cosa alla lista delle cose che "dovresti" fare.

Ma per vedere cosa succede quando, per 30 giorni, inizi a mantenere piccole promesse fatte a te stesso.

Alcuni giorni sarà facile. Altri meno. E forse una delle cose più importanti che scoprirai non sarà quanto sei disciplinato, ma che puoi perdere un giorno, ricominciare e continuare comunque.

BESTU non è una prova da superare. È un tempo che hai deciso di dedicarti.

Alla fine dei 30 giorni

L'obiettivo non è arrivare al Giorno 30 dipendendo dalla motivazione.

L'obiettivo è arrivarci conoscendoti un po' meglio e con una serie di strumenti, abitudini e piccoli sistemi che possano continuare a funzionare anche dopo BESTU.

Non devi diventare una persona diversa in 30 giorni.
Devi iniziare a costruire un modo diverso di prenderti cura di te.

Il tuo accesso non finisce al Giorno 30

Con il tuo ingresso in BESTU riceverai anche gli aggiornamenti futuri senza costi aggiuntivi e l'accesso anticipato ai nuovi contenuti che verranno aggiunti al progetto. Se questi primi passi ti avranno incuriosito, sulla piattaforma troverai anche libri, podcast, autori, divulgatori, siti e altre risorse selezionate per approfondire gli argomenti che sentirai più importanti per te.

BESTU non vuole avere tutte le risposte. Vuole aiutarti a trovare le domande giuste e le fonti giuste per continuare.

Insieme partiremo dalle basi. Alimentazione, movimento, sonno, gestione dello stress e abitudini quotidiane sono le fondamenta su cui costruire tutto il resto.

Integratori, tecnologie, strategie avanzate e ottimizzazione possono avere un loro spazio, ma **non possono sostituire fondamenta che mancano.**

Prima costruiamo le basi. Poi, se vorrai, potrai approfondire, personalizzare e ottimizzare.

Perché non serve iniziare dalle cose più sofisticate. Serve iniziare dalle cose che contano di più.

E da lì, un piccolo passo alla volta, costruire la persona che vuoi diventare.

Il tuo corpo e la tua mente saranno con te per tutta la vita.
Imparare a prendertene cura è uno dei regali più importanti che puoi farti.

BESTU inizia da qui.

Prima le fondamenta, poi l'ottimizzazione.