

A photograph of a modern fitness studio. In the foreground, a white reception desk with a glowing 'PURE' logo is visible. The desk has a glass top and a white base. On top of the desk, there are two small potted plants with white flowers. The background shows a well-lit gym area with various pieces of exercise equipment, including treadmills and weight machines. The ceiling is high with recessed lighting, and the floor is made of light-colored wood. The overall atmosphere is clean, bright, and professional.

PURE

PERSONAL TRAINING STUDIO

company profile



## ***this is pure***

PURE nasce dall'esigenza di rispondere a un bisogno del cliente: STARE BENE.

In questa ottica, dopo 10 anni di esperienza nel settore wellness, alla ricerca di più stimoli e sempre orientato all'approfondimento del movimento e al benessere della persona; Valerio Gaudio decide insieme al suo partner Luca Giglio di creare PURE, "la palestra non palestra". Il raggiungimento del Total Wellness dei propri clienti è l'obiettivo principale di PURE.

Così nel 2014, nasce PURE come primo Personal Training Studio nel cuore di Milano. Un vero e proprio "laboratorio" dove un fantastico team di specialisti (Trainer, Osteopati, Nutrizionisti, Sport Therapist) lavora e si confronta ogni giorno con un approccio "science based".

PURE eroga i suoi servizi ad un target di clienti vario, dal businessman fino ad atleti amatori e professionisti.

In breve tempo PURE ha costruito un team di specialisti e inizia a collaborare con diverse aziende, studi professionali e club sportivi.

PURE eroga i suoi servizi ad un target di clienti vario, dal businessman fino ad atleti amatori e professionisti. In breve tempo Pure costruisce un team di specialisti e inizia a collaborare con diverse aziende, studi professionali e club sportivi.



## *Mission & Vision/Philosophy*

PURE MILANO è il primo step di un ambizioso e più ampio progetto legato al mondo del wellness. Il nostro obiettivo è diffondere il più possibile la nostra innovativa visione del training, insegnando e promuovendo uno stile di vita che possa portare a uno stato di TOTAL WELLNESS, dove la salute è principalmente medica e non estetica.

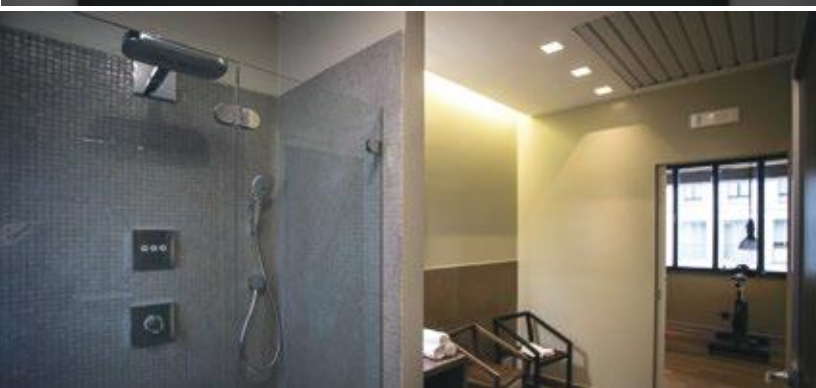
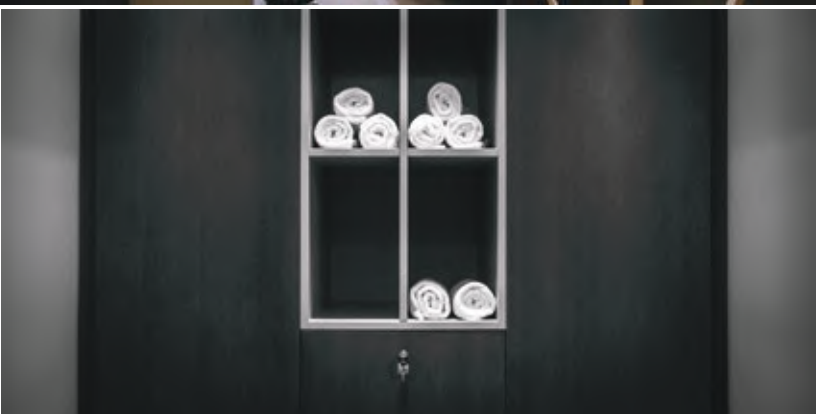
PURE MILANO si fa quindi portavoce di questo messaggio, offrendo un vero e proprio percorso di “cambiamento” incentrato sulla salute e sul benessere psicofisico.

Alla base della filosofia di PURE Milano c'è la forte e radicata convinzione che il benessere fisico sia raggiungibile da TUTTI se guidati professionalmente.

### **SPORT, BUT LIFESTYLE!**

È questo il messaggio che vogliamo trasmettere a ogni nostro cliente. Con determinazione ed impegno si possono raggiungere anche gli obiettivi più difficili non solo nell'attività fisica ma anche nella vita.

Attraverso un percorso di training su misura e con il totale supporto dato dai nostri specialisti, riusciamo a dare a tutti i nostri clienti la piena coscienza e consapevolezza delle proprie capacità psicomotorie e possibilità realizzative.



## *Training*

Il metodo PURE concepisce il training come un percorso di accompagnamento della persona dalla A alla Z.

Questo inizia con un preciso screening del soggetto attraverso il protocollo FMS (Functional Movement System), ovvero un sistema di valutazione e classificazione degli schemi motori fondamentali per il corretto funzionamento del corpo umano, ed una anamnesi, cercando di comprendere al meglio lo stato di forma dell'individuo.

Successivamente, gli specialisti PURE si impegnano per garantire un follow-up coerente e multi-disciplinare, sempre adeguato alla situazione ed ai soggetti in causa.



# Nutrition and detox solution

## Nutrition Solution

### Test Inbody

Abbiamo scelto la soluzione più avanzata dal punto di vista tecnologico in ambito salute e benessere.

Questo strumento ci permette di analizzare e monitorare le condizioni nutrizionali e di salute del collaboratore.

Grazie alla analisi della composizione corporea (acqua, massa magra, massa grassa, proteine e minerali) del grasso addominale e viscerale e degli altri parametri fornisce le informazioni essenziali per una diagnosi precisa sullo stato nutrizionale dei pazienti e per la valutazione accurata di un eventuale percorso terapeutico o dietetico.

### Nutrire la salute

Nutrire la salute questa è la nostra concezione.

Attraverso una scrupolosa valutazione, associamo una sana e corretta alimentazione che permette di migliorare la salute e la performance dei nostri clienti.

## Detox Solution

### PURE DETOX PROGRAM

#### Perché un programma Detox?

Mal di testa, stanchezza persistente, gonfiore addominale, ritenzione idrica, pelle impura, dolori muscolari, mancanza di concentrazione sono solo alcuni dei segnali che ci dicono che il nostro corpo è intossicato. I nemici della vita moderna: lo stress, l'inquinamento atmosferico, la scarsa qualità del cibo e la mancanza di un sonno riposante creano un accumulo notevole nel nostro corpo di tossine e sostanze infiammatorie.

#### Cos'è un programma Detox?

È un procedimento che parte da una premessa:

**eliminare le tossine dal corpo**, assumendo cibi ricchi di elementi che aiutano a disintossicare l'organismo e a fare "pulizia".

È importante consumare alimenti ricchi di antiossidanti, che combattono i radicali liberi e l'invecchiamento delle cellule, di sali minerali e vitamine ma soprattutto di fibre, che aiutano la digestione e il riequilibrio della flora intestinale.

#### Quando prendere Detox?

1 giorno alla settimana anche tutte le settimane per fare il pieno di vitamine, minerali, antiossidanti e stimolare i processi di depurazione dell'organismo.

3 giorni quattro volte l'anno, per affrontare al meglio i cambi di stagione.

5 giorni consecutivi anche una volta al mese quando senti il desiderio di una depurazione profonda, oppure hai l'obiettivo di perdere peso.

## OSTEOPATHY

L'osteopatia è un sistema consolidato di assistenza alla salute che si basa sul contatto manuale per la valutazione, la diagnosi ed il trattamento di diverse patologie.

Si tratta di una forma di assistenza incentrata sulla salute della persona piuttosto che sulla malattia; si avvale di un **approccio causale** e non sintomatico, ricercando le alterazioni funzionali del corpo che portano al manifestarsi di segni e sintomi che possono poi sfociare in dolori di vario genere.

L'Osteopatia si occupa principalmente dei problemi strutturali e meccanici di tipo muscolo-scheletrico a cui possono però associarsi delle alterazioni funzionali degli organi e visceri e del sistema cranio sacrale. Poiché in Osteopatia si ha una visione olistica del corpo umano, è valida anche l'idea contraria: un problema funzionale organico-viscerale può provocare dei dolori di tipo muscoloscheletrico.

L'Osteopatia interviene quindi su persone di tutte le età, dal neonato all'anziano, alla donna in gravidanza.

Si rivela efficace in diversi disturbi che spesso affliggono l'individuo impedendogli di poter condurre una vita serena, disturbi come: cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, artrosi, discopatie, cefalee, dolori articolari e muscolari da traumi, alterazioni dell'equilibrio, nevralgie, stanchezza cronica, affezioni congestizie come otiti, sinusiti, disturbi ginecologici e digestivi.

### Altre terapie offerte:

- Massaggio sportivo
- Shiatsu

# Corporate

## PURE FOR CORPORATE WELLNESS PROJECT

### REASON WHY

I clienti di PURE sono quotidianamente impegnati nel mondo professionale.

In particolar modo, sempre più professionisti del mondo aziendale si rivolgono a noi per risolvere, tramite le nostre attività, i problemi che insorgono vivendo una frenetica vita lavorativa.

Abbiamo così creato un programma specializzato, il **CORPORATE WELLNESS PROJECT**. L'obiettivo del progetto è di accompagnare i clienti corporate portando i nostri servizi all'interno dell'azienda. Quali sono i problemi del nostro cliente corporate?

- E' costantemente pressato da richieste di performance.
- Ha bisogno di dare sempre al 100% in un mondo sempre più demanding.
- Evolve in un ambiente estremamente dinamico.
- Ha bisogno di acquisire sempre nuove skills.
- Affronta tutti giorni un livello di stress psicofisico molto elevato.

Già implementato in America da decenni, il **Corporate Wellness** ha oggi raggiunto i suoi massimi livelli di efficacia. Investendo nel Benessere e migliorando lo stile di vita dei propri collaboratori, le aziende riescono automaticamente ad aumentare impegno e motivazione, portandoli ad incrementare il loro potere produttivo. L'azienda è la prima a trarre beneficio dal Benessere del proprio collaboratore.

Oggi osserviamo un grande cambiamento nella cultura aziendale che punta su diversi modi di consumare, di comportarsi, di lavorare e di considerare il proprio collaboratore. In breve tempo, migliorare lo stile di vita del collaboratore sarà un issue centrale per qualunque corporate.

Il **WELFARE** aziendale punta a migliorare la qualità di vita dei collaboratori a 360°, all'interno come all'esterno del luogo di lavoro. Per questo, viene considerato come fattore di sviluppo sia per l'azienda che per il dipendente. Oggi PURE è la massima espressione sul panorama milanese di una nuova visione del wellness.

Un approccio "custom-built" che fa dell'equilibrio e dell'attenzione alla persona le colonne portanti. La nostra visione ci guida nell'approccio alle aziende attraverso un metodo di allenamento principalmente incentrato sulla forza funzionale a corpo libero, di allenamento posturale e di tutto ciò che migliora le abilità motorie e quindi la "vita quotidiana" delle persone.

In un contesto lavorativo sempre più complesso, condizionato da un impegno fisico e mentale diverso rispetto al passato e sempre in evoluzione, questa Filosofia di allenamento proposta da PURE assume un ruolo interessante per benessere del collaboratore e della azienda stessa.

Gli specialisti di PURE, partendo da un'attenta analisi del contesto aziendale, studiano come rispondere adeguatamente alle esigenze specifiche della situazione e quindi intervengono all'interno dell'azienda.

Lo spirito di squadra, i principi di solidarietà e condivisione, l'idea di equilibrio tra mente e corpo, la gestione dello stress, l'individuazione e il controllo dei propri limiti sono elementi essenziali del nostro allenamento e della filosofia sportiva e pensiamo si adattino in modo efficace alla cultura e all'ambiente corporate.





## Services

I servizi principali che PURE propone alle aziende sono:

- Training
- Sport Conditioning e PURE Team Training
- Osteopatia e Terapie manuali
- Nutrizione e Detox solution
- Corporate Coaching
- Team Building & Events

## contacts

*Via Borgogna, 5*

*20122 Milano*

*Tel. 02 87221766*

*Fax. 0287221771*

*purewellness.it*

**Valerio Gaudio**

general manager

m. +39 3315627202

*valerio@purewellness.it*

**Luca Giglio**

marketing & pr

m. +39 3394271275

*info@purewellness.it*

