



GIUSEPPE TUTTOLOMONDO

DA DOMANI, DIETA!

GUIDA PRATICA PER SMETTERE DI
TROVARE SCUSE ED **ALZARE**
FINALMENTE IL **CULO**.

Giuseppe Tuttolomondo

DA DOMANI, DIETA!

Giuseppe Tuttolomondo, 2017

Fotografie:

© Alessandro Russo

Editing:

Marco Poletti, Matteo Gamberini, Cristina Stellato

Le informazioni e i consigli riportati in questo libro non intendono in alcun modo sostituirsi alle raccomandazioni e alle indicazioni suggerite da medici competenti.

Si esclude pertanto qualsiasi responsabilità da parte

dell'autore in caso di danni a cose o persone.

Indice

Introduzione p. 5 CAPITOLO 1

C'era una volta un body builder p. 11

CAPITOLO 2

A piccoli passi verso il traguardo p. 21

CAPITOLO 3

Breve storia di un dimagrimento p. 37

CAPITOLO 4

La percezione di noi stessi p. 45

CAPITOLO 5

Cronache di risultati veri p. 51

CAPITOLO 6

Posso farcela, anche io p. 59

CAPITOLO 7

La giusta misura p. 71 CAPITOLO 8

Segreti di costanza p. 81 [CAPITOLO 9](#)

Traguardi ed orizzonti p. 95

[CAPITOLO 10](#)

I sogni che si avverano p. 103

[CAPITOLO 11](#)

L'invidia quella brutta bestia p. 109

[CAPITOLO 12](#)

Mi godo il corpo dei miei sogni p. 117

**Conclusioni p. 125 Ringraziamenti p.
127**



Introduzione

DA DOMANI, DIETA! **LE SCUSE SONO FINITE**

Probabilmente se hai scelto questo libro, ti sarà capitato almeno una volta di digitare in Google “come posso perdere peso”. Oppure “come togliere la pancia in semplici 5 mosse”. O ancora “dimagrire velocemente in 10 giorni”. Ormai ci rivolgiamo a Google per qualsiasi cosa. Per trovare soluzioni adatte a curare il nostro raffreddore, per cercare una ricetta e fare bella figura e anche per

cercare rimedi validi contro quei kg di troppo che improvvisamente ci ritroviamo sul giro vita. La maggior parte delle volte, aumentiamo di peso senza nemmeno sapere come.

Ma quando sono ingrassato? Ma come ho fatto?

Ed immediatamente cerchiamo giustificazioni, cause, motivazioni tra le più diverse e divertenti.

“Di sicuro sono intollerante a qualcosa!”

“Ma è la pasta, è la pasta che contiene il glutine e mi gonfia!” “Deve essere successo qualcosa al mio metabolismo!”

Le allergie e le intolleranze alimentari (quelle vere, certificate da esami specifici) possono effettivamente

portare gonfiore e pesantezza. Ma molto spesso, ingrassiamo semplicemente perché perdiamo di vista il nostro corpo, perché ci focalizziamo su altre faccende personali quali lavoro, università, studi, relazioni, trasferimenti e pensieri di vario genere.

Poi un bel giorno, prendiamo i nostri jeans preferiti o quel bel vestito che ci stava così bene l'anno scorso ed improvvisamente qualcosa non va.

Una cerniera non si chiude, le cuciture tirano.

Peggio poi se qualcuno (con immenso coraggio!) in una giornata qualunque ci spara un bel "sai che forse hai messo sù qualche kg?". L'autostima scende, restiamo spiazzati, senza parole,

increduli. E qual'è la prima cosa che facciamo?

Ci prepariamo al verdetto ufficiale.

A testa bassa, saliamo con estrema tristezza su quella bilancia che da troppo tempo avevamo dimenticato, nascosta in qualche angolo del bagno ed aspettiamo il numero.

Il fatidico numero della bilancia.

Dopo aver preso coscienza della gravità del danno, vogliamo rimediare.

Vogliamo una soluzione, ma non una soluzione qualsiasi. Una soluzione rapida e veloce che faccia sparire immediatamente tutto l'eccesso e tutta l'abbondanza.

Una soluzione che cancelli immediatamente quel numero troppo

alto. E via, con i super rimedi e buoni propositi.

“Da domani, 2 ore di palestra al giorno, petto di pollo ed insalata e vedrai come ritorno in forma!”

Qualcuno si iscrive in palestra, sottoscrivendo un abbonamento completo di qualsiasi cosa, nella speranza di perdere peso allenandosi duramente.

Altri cercano on-line la soluzione più veloce.

Altri ancora provano a smettere di mangiare (e a volte anche di bere!) digiunando per giorni e giorni.

Nelle prime settimane, la motivazione è altissima.

E forse qualche kg se ne va pure!
Ma con il passare dei giorni, le restrizioni date da una dieta ferrea e scarna unite alle fatiche di allenamenti estenuanti, causano uno stress assoluto. E quindi come per magia, per liberarci da questa morsa soffocante, alla prima occasione.... divoreremo qualsiasi cosa!

Tanti saluti ai buoni propositi, alla bilancia ed alla motivazione. Al primo passo falso molliamo tutto, ritrovandoci nuovamente sconfitti e frustrati.

Dopo aver costretto il corpo ad un sacrificio esagerato, dopo giorni di grande impegno e di piccole vittorie fatte di kg persi, quindi è stato tutto inutile?

Forse no.

Le statistiche purtroppo non sono positive a riguardo.

Numerosi studi condotti negli ultimi dieci anni, mostrano che tendenzialmente quando non riusciamo a conseguire ciò che ci siamo prefissati di fare, subentra in noi uno stato mentale di demotivazione tale da farci sentire in colpa per non essere stati capaci di riuscire nell'impresa. Questo atteggiamento negativo difficilmente ci permetterà di mantenere i risultati che avevamo raggiunto.

Inoltre, un altro fattore chiave che influisce negativamente sul raggiungimento del risultato è l'inesperienza nel settore.

Crediamo davvero di sapere tutto e di poter scegliere per noi stessi senza affidarci a nessun professionista. Mi sorge una domanda spontanea. Se era tanto semplice fare da soli, come mai non è andata bene? Le ormai famosissime diete fai-da-te spesso falliscono davanti alla prima fetta di tiramisù che ci capita sotto al naso. Scegliere alimenti sani e bilanciati per noi stessi sembrerebbe semplicissimo, ma nella vita quotidiana tra mille distrazioni e tentazioni, senza l'aiuto e la guida di un coach che ha già affrontato ed aiutato nel suo percorso professionale persone con problematiche simili, è più facile arrendersi al primo momento di

difficoltà.

Alcuni esempi?

Al primo invito a cena fuori con gli amici o peggio ancora con una persona che ci piace, andiamo subito in crisi non sapendo come comportarci, cosa mangiare, cosa bere, cosa fare.

Durante una festa, ci muoviamo tra le pietanze a disposizione come fossimo in un campo minato, dove da un momento all'altro, qualcosa potrebbe esplodere.

Gli altri invitati che si divertono, sembrano non pensare a nulla, ma non li hanno questi problemi loro?

Ma non ingrassano loro?

È quasi inevitabile sentirsi soli, diversi, rabbiosi e frustrati. Ultimamente siamo invasi da programmi di allenamento di

ogni genere, spesso complicati, infattibili e troppo lunghi da eseguire. In palestra, la scheda che ci hanno assegnato assomiglia ad un compito di matematica dove si capisce sempre troppo poco. È monotona e spesso nemmeno pensata su misura per il nostro caso specifico.

I più tenaci, quelli che sono riusciti a frequentare per almeno tre mesi la palestra o comunque il percorso di allenamento senza mai mollare, si accorgono che nonostante gli sforzi ed i tanti sacrifici fatti, i risultati rimangono sempre scarsi.

La soluzione qual'è?

Lasciare perdere o proseguire?

Ci ritroviamo ad un bivio, dove

potremmo effettivamente continuare a fare errori, controllando in modo maniacale le kilocalorie, la durata degli allenamenti, il peso degli alimenti, rischiando di perdere entusiasmo e vitalità.

Il nostro obiettivo si allontana sempre di più e quelle poche ma buone aspettative rimaste, crollano come un castello di sabbia. Potremmo continuare a sentirci frustrati e nervosi, cercando (di nascosto!) nel cibo una risposta alla nostra insoddisfazione, attivando così un circolo vizioso che porterà alla disfatta di tutto quel percorso che avevamo deciso di intraprendere con tutti i migliori propositi.

Oppure potremmo tentare di uscire da

queste sabbie mobili. Potremmo allontanarci da questa insoddisfazione perenne del nostro corpo.

Potremmo affidarci ad una guida.

Potremmo cambiare davvero, smettendo di chiederci come facciano le persone ad avere una forma fisica desiderabile e a godersi la vita in maniera serena, allenandosi il giusto e senza privarsi di nessun cibo.

In questo manuale ho inserito tutto ciò che serve per riscoprire finalmente la miglior versione di te stesso, senza perdere il tempo che ho dovuto spendere io, in anni ed anni di studi e sperimentazione.

Forse ci saresti arrivato anche da solo,

dopo tanti, tantissimi faticosi tentativi e tanta insoddisfazione.

Avresti seguito il tuo percorso, a volte cadendo e rimediando qualche graffio alle ginocchia.

È un pó come se tu fossi a piedi ed io in macchina.

Apri la portiera, che si parte.



CAPITOLO 1

C'ERA UNA VOLTA UN BODY BUILDER

QUANDO MI ALLENAVO E CONTINUAVO AD INGRASSARE

Dopo anni passati a competere per ottenere piazzamenti nelle diverse competizioni di fitness mi sono ritrovato con qualche kg di grasso di troppo. Per essere preciso, con una ventina di kg in più rispetto al mio peso ideale.

Per un ex atleta e personal trainer ti garantisco che non è il massimo.

Soprattutto se poi con il tuo corpo ci

lavori ed aiuti le altre persone a rimettersi in forma.

Nonostante seguissi le regole principali che avevo adottato per anni durante le gare, il mio corpo sembrava si fosse stufato di quel regime monotono.

Mi ritrovavo due cosce enormi e due spalle da rugbista. Per carità, non ho nulla contro i rugbisti, che stimo tantissimo, ma ero davvero ENORME!

In mezzo agli altri personal trainer della palestra, mi distinguevo per la mia stazza.

L'allenamento, nella mia vita è stato tutto.

Mi ha aiutato a superare momenti difficili grazie all'energia che mi conferiva, fino a diventare di primaria

importanza durante le mie competizioni. Ho scoperto l'allenamento all'età di otto anni quando mio padre mi iscrisse alla scuola calcio del paese.

Dopo dieci anni di attività calcistica in prossimità della maturità decisi di iniziare però ad allenarmi in palestra, provando a “creare” un fisico più muscoloso e definito.

Volevo gareggiare, volevo correre da solo, il gioco di squadra, non mi bastava più.

Volevo la perfezione.

Della mia prima iscrizione in palestra, ricordo l'entusiasmo, l'emozione e la voglia di lavorare su me stesso.

Dopo qualche mese, gli allenamenti non mi bastavano più. Sono sempre stato

incontentabile, questo è vero.

Volevo stimoli, preparazione efficace, volevo conoscere tutto, volevo superare i miei limiti.

Volevo plasmare il mio corpo, crescere, cambiare e quindi, decisi di contattare dei preparatori atletici vicini al mio paese d'origine. Miravo alle gare di body building, al culturismo.

Volevo competere, volevo vincere.

Con tanto impegno, determinazione e grandi sacrifici per coniugare il mio lavoro di quei tempi (volevo fare il geometra!) con gli allenamenti, riuscii ad ottenere diversi riconoscimenti che mi riempiono di orgoglio.

Il mio successo più grande, nel 2013, con il secondo posto sul podio ai

campionati IFBB a Roma, categoria sotto gli 80 kg.

Per preparare quella gara mi ero isolato per mesi.

La solitudine mi aveva regalato grande concentrazione, ma mi aveva tolto il sorriso.

Ero nervoso, antipatico, insomma...una persona che nessuno inviterebbe fuori a cena o ad un compleanno.

L'alimentazione restrittiva, gli allenamenti pesanti e la poca varietà dei nutrienti (mangiavo davvero solo petto di pollo, insalata e riso bianco!) mi stavano stressando.

Alternavo periodi di dieta ferrea (dove pativo davvero la fame!) a periodi di

grandi abbuffate.

Prendevo integratori, proteine in polvere, potevo allenarmi esclusivamente in palestra con sessioni lunghe e noiose.

Ero spesso stanco.

Il mio corpo era costantemente sottoposto ad un effetto “yo-yo”. Dopo le gare e quell'alimentazione sregolata, ingrassavo tanto, acquisendo oltre ai muscoli anche tanta massa grassa.

Dopo le gare, sono passato da 80 kg a quasi 100 kg di peso. Nel giro di sei mesi, nonostante mi allenassi quattro giorni a settimana, il mio corpo continuava ad accumulare sia massa muscolare che massa grassa.

Avevo la pancia, insomma.

Gli addominali scolpiti, erano un ricordo lontano.

Il mio corpo, era stanco.

Stanco degli allenamenti noiosi, di quegli esercizi monotoni che mi stavano peraltro infiammando le articolazioni di ginocchia e gomiti. Avevo sempre male alla schiena, a causa di quei pesi che schiacciavano la mia colonna vertebrale.

Mangiavo sempre le stesse cose, ormai non apprezzavo nemmeno più il cibo, sempre scondito, bollito e insapore.

“Sei un fissato” era ciò che sentivo ripetere spesso dai miei amici. I miei rapporti sociali, ormai erano seriamente cambiati. Volevo un fisico “spettacolare”, unico, da vincente.

Ma per mantenere quello stile di vita,
per inseguire quel sogno di
perfezione...ero rimasto solo.

Ed un giorno,dopo l'ennesimo rifiuto ad
una pizza tra amici,davanti allo specchio
a casa, chiesi a me stesso;

“È davvero questa la vita che desideri?”

Nel 2015, ho partecipato alla mia ultima
competizione. Dopo questa gara, sentivo
che qualcosa dentro di me, era cambiato.

Volevo studiare un metodo efficace per
ottenere risultati, senza dover soffrire e
soprattutto senza rovinarmi la vita.

Ho studiato.

Ho sperimentato su me stesso.

Ho messo a punto un metodo che mi
permettesse di essere libero da
allenamenti estenuanti e petti di pollo.

In meno di nove mesi, il mio fisico si è letteralmente sgonfiato. In quel periodo lavoravo come personal trainer alla Virgin Active di Casalecchio di Reno, vicino Bologna.

Alcune persone che non vedevo da tempo faticavano a riconoscermi e con grande stupore mi chiedevano

“Ma cosa hai fatto? Stai benissimo!”

Iniziavo davvero a sentirmi meglio, riuscivo ad eseguire esercizi e movimenti che prima mi sembravano difficili a causa della mia “stazza”.

Ero più flessibile, ero elastico, i miei muscoli rispondevano meglio di prima durante gli allenamenti.

Se questo metodo aveva funzionato su di me, poteva funzionare sui miei clienti?

Potevo migliorare il loro aspetto senza far patire la fame, permettendo a tutti di allenarsi anche da casa o all'aperto con sessioni della durata massima di quaranta minuti?

Forse si.

Ho pubblicato i risultati di molti clienti sulla mia pagina Facebook. Ho continuato a studiare, per affinare e migliorare ulteriormente le tecniche e le strategie di lavoro.

Mi sono focalizzato per creare un metodo per semplificare e velocizzare ulteriormente il processo per ottenere risultati estetici, senza dover perdere il tempo che ho dovuto investire io a studiare e sperimentare per diversi anni.

Ho suddiviso il percorso in 4 tappe specifiche, che anch'io come vedrai nei prossimi capitoli ho dovuto percorrere prima di te e che sono riconducibili in 4 macro aree:

- 1. dimagrimento**
- 2. tonificazione**
- 3. definizione**
- 4. modellamento**

Ognuna di queste fasi avrà mediamente la durata di 3 mesi, per darti il tempo necessario di acquisire sicurezza e fiducia in te stesso.

Ogni persona ha abitudini, peso e necessità diverse, dunque tutto dipenderà dallo stato iniziale e

dall'impegno profuso durante tutto il percorso.

Lungo questo cammino insieme, affronteremo i seguenti temi:

- 1. scelta degli alimenti e ricette pratiche**
- 2. esercizi ed allenamenti specifici**
- 3. integratori nutrizionali**
- 4. importanza del riposo**
- 5. pensiero positivo, gestione dello stress ed energie**

Prima di iniziare questo viaggio alla scoperta della miglior versione di te stesso, voglio dirti un paio di cose. Se vuoi ottenere il tuo fisico ideale esiste una scorciatoia segreta!

Fantascienza?

Probabilmente ti starai domandando
“allora perché tutti non hanno il fisico
che desiderano?”

Ti rispondo molto volentieri.

Perché non lo hanno mai desiderato
abbastanza e probabilmente non hanno
agito in maniera costruttiva per trovare
le giuste soluzioni e scorciatoie per
ottenerlo in meno tempo.

Siamo cresciuti tutti con il mito che per
aver un “bel fisico” bisogna allenarsi
solo in palestra, mangiare sempre gli
stessi cibi (sconditi!), riempirci di
beveroni e pasticche di ogni genere e,
quindi in sostanza, vivere una vita
(permettimi di dire “da masochisti”) che
nessuno, a parte pochi, vorrebbe fare.

Ti assicuro che prima di scoprire questa scorciatoia ho impiegato più di quindici anni in palestra a sperimentare su di me e sui miei clienti, ho seguito decine e decine di corsi di formazione investendo oltre che tempo anche tanti soldi.

Vuoi davvero aspettare così tanto per goderti finalmente la miglior versione di te stesso?

Il mio metodo ti permetterà già dopo 6 mesi di raggiungere risultati che mediamente si ottengono in due o tre anni di allenamento e alimentazione.

Ed il motivo è molto semplice.

Questo metodo è stato studiato proprio per te, che non desideri diventare un esperto di fitness o di alimentazione ma

che desideri soluzioni pratiche e semplici che ti facciano ottenere il risultato in maniera rapida senza perderti in tecnicismi o esercizi e ricette complicate.

Se hai affrontato prima d'ora altri percorsi, ti accorgerai fin da subito di quanto sia diverso il mio approccio. Ho dovuto “smontare” passo passo tutte le credenze e le “dicerie” sul settore per trovare infine, la soluzione migliore. Ti prometto che se crederai in te stesso e mi darai fiducia, i risultati arriveranno. Ricorda che lo scopo di questo libro è migliorare la tua vita e non la mia. La mia vita è già cambiata, quando ho lasciato da parte il pollo scondito ed ho scoperto la quinoa.

Mi alleno tutti i giorni, con entusiasmo e senza fatica.

Vado al ristorante giapponese mediamente una volta alla settimana.

Non rinuncio alla pizza con gli amici, sorrido spesso e sono orgoglioso del mio corpo.

Riesco a mantenere una buona definizione muscolare tutto l'anno. Sì, hai capito bene.

Riesco a mantenere gli addominali con il minimo impegno giornaliero, dodici mesi l'anno, in maniera semplice, applicando le indicazioni del metodo che ho studiato e provato su di me.

Vivo una vita più serena, piena di soddisfazioni, amicizie e non rinuncio più a ciò che mi piace.

Probabilmente, in questo momento la tua testa starà iniziando a porsi tante domande ed inizieranno a venirti mille dubbi;

“ma io saró in grado?”

“ma io non so se avrò costanza!” “ma io non riuscirò mai!”

La maggior parte delle persone che ha ottenuto risultati utilizzando il mio metodo, aveva sperimentato in passato diete molto restrittive.

Il mio metodo nasce dalla mia voglia di aiutare le persone a migliorarsi, offrendo allenamenti e piani alimentari semplici, anche per chi non ama cucinare e/o non è mai entrato in una palestra.

I CONSIGLI DEL COACH

SCRIVI LA TUA STORIA

Questa è la mia storia.

Sono felice di aver condiviso la mia esperienza attraverso queste righe.

Ora, è arrivato il tuo momento.

La pagina bianca qui affianco è dedicata a te, che hai deciso una volta per tutte di “alzare il culo”.

Raccontami **PERCHÉ** desideri riscoprire la miglior versione di te stesso.

Un esercizio che sembra banale, ma che ti porterà a comprendere le tue vere motivazioni.

(sono molto curioso, se desideri

raccontarmi la tua storia, spedisce una
mail a
social.giuseppetuttolomondo@gmail.com



CAPITOLO 2

A PICCOLI PASSI VERSO IL TRAGUARDO QUANDO NON RIUSCIVO A TROVARE LA CAMICIA PER ME

Con i miei venti kg di massa grassa addosso, ero davvero pesante. Ero proprio goffo, impacciato nei movimenti di tutti i giorni, costantemente affaticato. Durante gli allenamenti o mentre salivo le scale di casa, respiravo a fatica e mi sentivo davvero male.

Scegliere vestiti adeguati e “moderni”,

era un dramma. Il mio peso e le mie spalle enormi, mi permettevano solo taglie XXXXL che pochissimi negozi in zona Rimini avevano in magazzino. Ero una taglia forte.

Molto forte.

E se sei mai entrato in un negozio di taglie extralarge, sai bene che i modelli proposti non sono proprio alla moda. Non ci sono stampe, colori o modelli adeguati ad un ragazzo giovane.

Rischiavo sempre di strappare le camicie, rigorosamente bianche o azzurrine.

Quel bel azzurrino vecchio, hai presente?

Quel colore di cent'anni fa.

I pantaloni non mi entravano dalle

cosce.

Desideravo vestire come un ragazzo
“normale”.

Volevo indossare e potermi permettere
qualunque capo d'abbigliamento, senza
farmi il problema della taglia.

La famosissima Zara, per me era un
miraggio.

Quanti ragazzi giovani si vestono da
Zara per il prezzo basso e per la
moltitudine di capi offerti?

Pantaloncini, magliette, jeans. Per me
erano davvero lontani.

Il cibo era diventato una valvola di
sfogo.

Ero ingrassato perché mangiavo oltre
misura, ovviamente. Non avevo nessun

problema di salute, nessuna disfunzione, nessuna intolleranza.

Mi facevo piatti giganti e spesso prima di andare a letto mi preparavo delle maxi porzioni di cibo, così senza nemmeno un perché. Il cibo mi riempiva l'anima, mi dava serenità.

Dopo l'ultima gara di body building, nel 2013 mi presi una pausa dalle competizioni, per concentrarmi nel lavoro da personal trainer in palestra. Competere non faceva più per me, non ero concentrato. Ma in quel periodo, nonostante mi allenassi tantissimo continuavo ad ingrassare.

Il mio corpo continuava a cambiare forma e da scolpito e muscoloso ero

diventato ipo-tonico e grasso.

La mia autostima era davvero a terra.

Mi rendevo conto che non avrei mai potuto continuare in quel modo, con quell'ossessione per il cibo e per gli allenamenti. Volevo essere un modello di ispirazione per gli altri, per le tante persone che desideravano ottenere un corpo bello e tonico, quelle persone che mi contattavano per chiedermi consigli. Perché io, ero il personal trainer.

Mi ritrovavo a non essere coerente con la mia aspirazione e con la mia professione.

Chi si farebbe mai seguire per perdere peso, da un professionista in sovrappeso?

Chi lo vuole un personal trainer con la

panza?

Il prezzo da pagare per avere seguito il mito del body building era questo.

Fasi di estrema magrezza, con un corpo tiratissimo in prossimità della gara.

E fasi di pesantezza estrema e di gonfiore lontano dalle gare, in quella fase che in gergo viene chiamata off season.

Off.

La fase in cui resti spento.

Ed io mi sentivo davvero così.

Spento.

Questo costante effetto “yo-yo” mi aveva stancato.

Nonostante le gratificazioni, i premi ed i trofei, una parte di me ne aveva

abbastanza di tutto questo stress psico-fisico.

Non mi sentivo libero.

Volevo mangiare ciò che desideravo, volevo vestirmi come desideravo, volevo uscire con gli amici come desideravo.

E invece ero costretto in un regime alimentare, fatto di alimenti sconditi e tristi.

Nel 2015 ci fu la svolta.

Decisi di mettermi a studiare un modo che mi permettesse di sgonfiarmi e di togliermi quel grasso di troppo, senza ricorrere a programmi impossibili o a pillole magiche.

Provai a variare sia il modo di mangiare

sia gli allenamenti precedenti e con mio grande stupore il piano funzionava, infatti dopo un solo mese mi sentivo più agile e leggero.

Dopo questo mese ho iniziato ad intravedere la possibilità di poter realmente trovare un metodo che mi permettesse di avere il fisico dei miei sogni, senza tutte quelle restrizioni e sacrifici.

Avevo ridotto i tempi di allenamento, avevo integrato nuovi esercizi e nuovi alimenti e nonostante tutto questo, mi ritrovavo ad avere più energia ed entusiasmo di quanto non ne avessi avuto prima.

La mia vita stava cambiando, e non solo

fisicamente. Vuoi sapere come?
Con la **FASE 1** del mio percorso.

FASE 1: DIMAGRIMENTO

La prima fase del percorso ti permetterà di abbandonare il grasso di troppo.

Semplice no?

Fondamentali saranno impegno e forza di volontà, i veri motori del mio metodo.

È un po' come se tutti noi avessimo una macchina. C'è chi deciderà di seguire il percorso indicato da me e chi invece si perderà per qualche motivo.

Coloro che arriveranno a destinazione, senza sforzi, saranno quelli che avranno seguito in tutto la mia voce guida.

È molto importante fin dal primo mese avere le idee chiare, per non perdere il

focus e l'energia necessaria per eseguire quelle poche azioni da fare tutti i giorni, in modo da acquisire dopo 30 giorni un'abitudine sana.

Sarà fondamentale non farsi distrarre da cose banali o poco importanti, perchè la maggior parte di queste toglieranno solamente energia ed andranno a sfavore dell'obiettivo principale, rischiando di compromettere tutto il percorso.

In questo mese bisognerà imparare a dire di "no" a tutti quegli impegni stressanti, noiosi, demotivanti.

Inizia a "scremare" la cerchia di persone che frequenti, selezionando quelle più positive, quelle che ti fanno ridere e divertire e soprattutto quelle

che la pensano come te.

In questa prima fase le tue energie sono vitali e devono essere dedicate quasi unicamente a svolgere le azioni che ti avvicinano sempre di più al tuo sogno.

Allontanati da persone che ti giudicano.
Allontana chi non crede in te.

Quando ti vedranno carico e pieno di energia per questa nuova avventura molti ti giudicheranno, anche offendendoti inizialmente. Ti diranno che ti sei montato la testa, ti diranno “ma cosa vuoi fare”, come se tu non potessi desiderare il meglio per te.

Succedono veramente queste cose quando una persona si mette in mente di voler migliorare?

Purtroppo sì, molte volte succede.
Forse a te non succederà perché hai
degli amici che ti vogliono veramente
bene ed io te lo auguro, ma io voglio
metterti in guardia nel caso ti accada
qualcosa di simile.

Saprai come comportarti, sicuramente le
mie parole ti ritorneranno in mente e non
ti sentirai spiazzato.

Ti prometto che se ti fiderai di me, tra
tre mesi, diverse persone apprezzeranno
i tuoi sforzi chiedendoti informazioni.

Le stesse persone che oggi ti giudicano
invece, ti guarderanno con occhi di
stupore e molti di loro (anche se non te
lo chiederanno esplicitamente!) ti
invidieranno segretamente e
fantasticheranno su come tu abbia potuto

raggiungere un tale risultato.

È successo anche a me e a molti ragazzi e ragazze che hanno seguito questo metodo.

INTEGRATORI; ALCUNE

CONSIDERAZIONI La domanda che più spesso mi viene fatta in sede di consulenza è: “MA POI MI FARAI PRENDERE QUALCOSA PER PERDERE PESO?” Come se ci fosse un segreto assoluto da nascondere.

Una pillola magica, una soluzione rapida.

Premetto che non sono un estimatore di barrette, beveroni, pillole o cose simili. Solitamente all’inizio del percorso, gli unici integratori alimentari che consiglio

sono multivitaminici o composti di grassi insaturi come gli omega 3 per aumentare l'apporto nutrizionale iniziale. Gli integratori alimentari, vanno ad integrare un'alimentazione sana e bilanciata.

Chi vuole dimagrire o mettersi in forma nella maggior parte dei casi non segue una alimentazione equilibrata, quindi durante la prima fase è importante porre le basi per una educazione alimentare. Solo in secondo momento, nel caso ci fossero delle vere problematiche o casi di sottopeso evidenti si potrà ricorrere ad alcuni integratori alimentari.

**IL RIPOSO:
ESSENZIALE PER RAGGIUNGERE**

I RISULTATI Altro argomento troppo trascurato è IL RIPOSO.

Molte persone mi raccontano spesso di non aver ottenuto risultati visibili nonostante allenamenti estenuanti e diete super restrittive.

E cosa c'è di strano?

Il corpo è stanco.

Il corpo desidera una tregua.

E fino a quando non dedicherai tempo anche al riposo, i risultati **NON ARRIVERANNO**.

In questo primo mese sarà di fondamentale importanza riposare essenzialmente per 3 motivi:

1. recuperare le forze dopo gli sforzi

dovuti agli allenamenti

2. durante il sonno l'ormone della crescita guida la rigenerazione dell'organismo e il corpo produce nuove cellule e i tessuti muscolari si rinnovano

3. tenere sotto controllo il livello di cortisolo (ormone dello stress) nel sangue

Dormire a sufficienza aiuta a regolare l'equilibrio tra due ormoni: grelina e leptina.

Il primo, è l'ormone che stimola l'appetito mentre il secondo blocca l'appetito regolando l'assunzione del cibo. Quest'ultimo circola nel sangue, arriva al cervello e dà l'impulso di

sazietà. Se il riposo viene meno, il rischio di disequilibrio tra questi due ormoni aumenta. Potreste ritrovarvi a non avere affatto fame oppure a mangiare qualsiasi cosa, anche senza soddisfare il palato (ecco perché dormire in un certo senso “fa dimagrire” mentre l’insonnia è legata al rischio di sovrappeso).

PASTI LIBERI: QUANTI E QUANDO

L’incubo di ognuno di noi è

RINUCIARE ai nostri piatti preferiti.

Dimmi la verità.

Ti spaventa l’idea di essere a dieta e di non uscire più a mangiare la pizza.

Ti spaventa rinunciare alla pasta al

pomodoro che ti cucina la mamma, la fidanzata o tua moglie.

Nel primo mese solitamente non ci sono “pasti jolly”, i famosi pasti liberi dove puoi concederti qualcosa che ti piace molto. È necessaria, durante la prima fase, una disintossicazione naturale di tutto l’organismo, in modo da rendere le cellule più ricettive agli stimoli che andremo a dare attraverso le strategie alimentari successive.

Per un solo mese, dimostra a te stesso che PUOI FARCELA. Perché se riuscirai a conquistare passo dopo passo le prime soddisfazioni, potrai goderti i pasti jolly nei prossimi mesi.

ELIMINARE LE TOSSINE:

PERCHÉ?

Cercherò di essere più chiaro possibile. Le tossine sono composti chimici invisibili, si trovano nell'aria che respiriamo, nell'acqua, negli alimenti, nei farmaci e nei vari additivi alimentari.

Alcune vengono addirittura prodotte dal nostro corpo come sostanze di scarto dei processi metabolici.

Fortunatamente alcuni dei nostri organi ci permettono di eliminare questi veleni; il fegato, l'intestino, i reni, l'apparato respiratorio e la pelle. Uno stile di vita ed un'alimentazione sbilanciata appesantiscono tali organi, rischiando di procurare vari malesseri.

I più diffusi; mal di testa, stanchezza,

gonfiori, problemi intestinali, allergie e malattie gravi.

Quali sono i vantaggi di rinunciare per UN SOLO MESE al pasto libero?

- 1. aumento i livelli di serotonina**
- 2. eliminazione liquidi in eccesso**
- 3. miglioramento transito intestinale**
- 4. reidratazione della pelle**
- 5. miglioramento del sonno**
- 6. riavvio del corpo dopo un periodo di eccessi**

Durante il percorso iniziale è molto importante ripulire il corpo dalle tossine e da tutto ciò che ostacola l'ottimale funzionalità delle cellule. Per questo

motivo dopo il primo periodo di disintossicazione è di estrema importanza continuare ad avere uno stile di vita sano tramite alimentazione, esercizio fisico e riposo tale da garantire un efficiente assorbimento cellulare di tutte le sostanze nutritive che forniamo al nostro corpo.

Inoltre mantenendo uno stile di vita sano, il nostro corpo non dovrà sperperare gran parte delle energie per ripulire l'organismo, ma le utilizzerà per i processi di rigenerazione e crescita muscolare. Solo in questo modo riusciremo ad ottenere il miglioramento desiderato, in tempi brevi.

Lo scopo per questo primo mese è quello di ritrovare una nuova luce e

tanta energia da poter poi sfruttare lungo il raggiungimento del tuo traguardo.

In questo modo ti godrai il percorso verso la tua meta, passo dopo passo, come se facessimo insieme una bella passeggiata alla scoperta di nuove emozioni e nuovi posti da vedere.

Ho suddiviso la prima fase relativa al dimagrimento in 3 step di un mese ciascuno per darti il tempo necessario per attivare e velocizzare il metabolismo.

Questa fase è la più importante.

In questo periodo poniamo le basi per raggiungere finalmente il corpo dei nostri desideri.

Per questo motivo, condivido alcuni segreti che mi hanno permesso di

mettere il “turbo” a questa fase del percorso, facilitandomi il processo di disintossicazione.

I CONSIGLI DEL COACH

La prima fase è dedicata alla disintossicazione.

Liberiamo il corpo dalle tossine, ci depuriamo e ci prepariamo alla nostra nuova alimentazione.

Ci sono dei piccoli segreti, che voglio svelarti.



QUALI CIBI SCEGLIERE PER DISINTOSSICARSI? I 3 alimenti che hanno davvero fatto per me la differenza, sono semplicissimi da reperire in qualsiasi supermercato.

- **limone**
- **ortaggi (carote, cetrioli, finocchi)**
- **zenzero**

IL LIMONE

Una buonissima abitudine è iniziare la giornata con $\frac{1}{2}$ limone spremuto in un bicchiere d'acqua tiepida al mattino, prima di far colazione.

L'alto contenuto di vitamina C conferisce al limone proprietà

antiossidanti, svolgendo un'importante azione contro i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare e di malattie degenerative.

Inoltre l'assunzione del succo di mezzo limone al mattino a digiuno ha effetti riequilibranti per l'intestino.

Per coloro che invece soffrono di gastrite, un uso eccessivo del limone potrebbe risultare irritante e quindi si consiglia di utilizzarlo per non più di 15 giorni al mese per poi avere un periodo di pausa. È di notevole importanza consumare un'abbondante e nutriente colazione dopo aver bevuto acqua e limone.



I MIEI ORTAGGI PREFERITI (carote, finocchi e cetrioli)

I miei veri alleati durante la prima fase del mio cambiamento, sono stati carote, finocchi e cetrioli.

Mi hanno permesso (e mi permettono tutt'ora!) di “spezzare” la fame, tra i vari pasti della giornata.

Inoltre, sono perfetti per chi lavora fuori casa ed è costretto a preparare i contenitori in plastica con la “merenda”. Quali sono i principali benefici connessi a questi tre alimenti? Le carote, già nel periodo medioevale erano considerate “miracolose” per il loro un ruolo fondamentale nell'equilibrio e nella protezione dello stomaco: la carota

rinforza e impermeabilizza le pareti dello stomaco difendendolo dai microorganismi nocivi. Oltre ad avere un ottimo potere saziante, è davvero un alimento rigenerante per tutto il corpo e per il sistema linfatico, nervoso, endocrino ed immunitario.

I finocchi, apportano pochissime calorie e sono noti per le loro proprietà digestive. Grazie all'elevato contenuto di anetolo (una sostanza in grado di agire sulle dolorose contrazioni addominali) garantisce la protezione del nostro apparato gastrointestinale. I cetrioli, appartengono alla famiglia delle cucurbitacee e sono tra i vegetali più ricchi di acqua in assoluto. Grazie all'alto contenuto di potassio e alla

presenza di acido tartico (che impedisce la conversione dei carboidrati in tessuto adiposo) il consumo regolare di cetrioli è in grado di favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso ed il dimagrimento.

LO ZENZERO

Io non conoscevo lo zenzero, devo proprio dirtelo.

Poi mi sono fidanzato e la mia compagna una sera al ristorante giapponese mi ha “iniziato” a questo alimento.

E sarò sincero con te.

Lo zenzero non piace a tutti.

Ha un sapore particolare, ma i suoi benefici sono talmente tanti che vale la pena tentare.

Nella medicina tradizionale

dell'Estremo Oriente, lo zenzero è impiegato nel trattamento dell'osteoartrite, dell'influenza, come stimolante del cuore, come protettivo della mucosa gastrica.

Grazie alle sue proprietà antibiotiche, è un valido alleato per stomaco, intestino, cuore e apparato circolatorio.

Inoltre, nella mia personale esperienza, il consumo di zenzero fresco sotto forma di decotto, aiuta a contrastare i dolori tipici della fase pre mestruale.

No, io non ho mai avuto le mestruazioni ovviamente.

Ma la mia fidanzata, ha sempre vissuto malissimo il periodo premestruale, con dolori assurdi e gonfiore addominale.

Era costretta a prendere medicinali e a stare addirittura a casa. Con lo zenzero, i dolori sono migliorati tantissimo.

QUALI ESERCIZI SVOLGERE PER ELIMINARE LE TOSSINE?

In questo primo mese, sarà fondamentale ritagliare almeno 30 minuti di tempo, al giorno, da dedicare esclusivamente a te stesso. Consiglio di iniziare con 20 o 30 minuti al giorno di esercizio aerobico come camminata a passo sostenuto, cyclette oppure nuoto libero, intervallando ogni 5 minuti, 10 o 20 secondi di cambio di intensità.

Ad esempio se stai camminando, ogni 5 minuti fai 10 o 20 secondi di corsa per poi riprendere a camminare.

Un esercizio che ti consiglio dopo la tua camminata, per potenziare e migliorare sia la fascia addominale che la resistenza fisica, è il:

- **plank isometrico**

Durante l'esecuzione contrai volontariamente gli addominali in modo da prevenire eventuali dolori alla parte lombare della schiena. Durante l'esercizio fai piccoli e frequenti inspirazioni ed espirazioni per garantire la continua ossigenazione, senza però distrarsi la contrazione addominale. Puoi iniziare a tenere questa posizione da un minimo di 20 secondi al giorno fino a 5 minuti al giorno, a seguito della tua camminata quotidiana.

LA MIA PROMESSA

Se seguirai questi piccoli (ma importanti!) consigli, ti ritroverai ad aver migliorato la tua resistenza fisica e la tua forma addominale dopo solo un mese di attività.



CAPITOLO 3

BREVE STORIA DI UN DIMAGRIMENTO

QUANDO ANCHE IO MI SENTIVO GRASSO

In questo capitolo continueremo a parlare di questa prima fase relativa al DIMAGRIMENTO.

Hai mai detto ad un'amica o ad un familiare "quanto vorrei perdere peso!"

Ma a te piace perdere?

Ti piacerebbe perdere soldi, tempo, sorrisi?

Il percorso, non ti farà perdere peso.

Ti farà guadagnare la miglior versione di te stesso.

E ti assicuro che c'è una bella differenza.

Non è affatto semplice riuscire a liberarsi, già dopo 2 mesi, di quella parte di grasso in eccesso che ci fa evitare specchi e bilancia. Quel salvagente, intorno alla vita, hai presente?

Maniglie dell'amore, addominali da tavola, chiamalo come vuoi, ma ci siamo capiti.

Seguire un regime alimentare equilibrato, può rappresentare una vera e propria tortura, specialmente per chi le ha davvero provate tutte, le diete. La dieta del panino, quella iper proteica, la

dieta del minestrone. Rinunce continue, zero momenti di piacere e vita sociale ZERO. Ma dove vai, con la dieta del minestrone?

Se poi ti invitano ad un compleanno, ad un evento, ti porti il Tupperware da casa con la tua brodaglia verde?

Certo, la più comoda sarebbe la dieta - digiuno.

Sicuro è economica e produttiva perché i risultati arrivano eccome. Succede però, che dopo una settimana, affamati come lupi ritorniamo a mangiare qualsiasi cosa.

Dopo un mese abbiamo ripreso tutti i kg persi (quando va bene!) e dopo due mesi diamo il benvenuto ad altri kg, che prima di iniziare non avevamo.

Trovare un equilibrio è possibile?
Possiamo liberarci dall'effetto yo-yo?
Ti racconto la mia esperienza, affinché
sia da modello per te. A me, la panza
dava proprio fastidio.

Non ero a mio agio.

Parliamoci chiaro, un personal trainer
con la panza non si può vedere!

Lentamente, seguendo il mio programma,
passo dopo passo, senza voler strafare o
velocizzare, ho iniziato a perdere peso
in modo graduale.

E ti confesso che mi sentivo
estremamente in pace con me stesso e
coerente con la missione che intendevo
portare avanti, ovvero quella di aiutare
le altre persone ad ottenere il corpo che
sognavano, senza tutti quegli sforzi fisici

e quelle restrizioni alimentari che avevano fatto soffrire me in prima persona.

I miglioramenti mi rendevano più sicuro, avevo la motivazione e la tenacia giuste per studiare e sperimentare nuove fasi del mio percorso.

Ad ogni cambiamento, prendevo nota e sperimentavo. Tutto ciò che troverai in questo libro è stato “testato” su di me, in primis.

Cerchiamo di capire insieme, che cos'è il grasso.

Siamo davvero grassi?

Quello che volgarmente viene definito “grasso” è il tessuto adiposo, ossia l'insieme di adipociti, cellule deputate

all'accumulo soprattutto di trigliceridi.

La massa grassa è rappresentata dal grasso contenuto negli adipociti.

Facciamo una doverosa distinzione: nel nostro corpo vi sono due tipi di grasso entrambi importantissimi, con ruoli diversi, da cui dipendono la nostra salute e la nostra forma fisica.

Pensavi di avere un "solo" tipo di grasso eh!

Eccoli qui, i nemici; il tessuto adiposo bianco ed il tessuto adiposo bruno.

Il primo funge da isolante termico, dunque trattiene le calorie assunte in eccesso, produce ormoni ed è in sostanza è una fonte di energia tra un pasto e l'altro.

Il secondo è presente in dosi limitate

nell'uomo, ma regola il bilancio energetico, aiuta a bruciare le calorie, e in questo modo sprigiona calore (motivo per cui è abbondante negli animali che vanno in letargo).

La distribuzione della massa adiposa tra gli uomini e le donne, cambia.

Quella tipicamente maschile (androide) “a mela” si associa ad una maggiore distribuzione di tessuto adiposo nella regione addominale. Quella tipicamente femminile (ginoide), “a pera” si associa ad una distribuzione del tessuto adiposo sui glutei e cosce.

Queste differenze sono legate al rapporto tra ormoni sessuali maschili (androgeni) e femminili (estrogeni).

Tale fenomeno diventa evidente nel periodo post-menopausale, nel quale, a causa del calo dei livelli estrogenici, si assiste ad una redistribuzione del grasso corporeo nella donna simile a quella dell'uomo.

Il grasso presente nel nostro corpo svolge alcune funzioni molto importanti, nonostante tutto.

È riserva energetica, isolamento termico, protezione degli organi interni, controllo ormonale e regolazione del metabolismo cellulare. Per tutti coloro che sono in normopeso, c'è un equilibrio tra massa grassa e massa magra.

Questo equilibrio è fondamentale.

Ma per tutti coloro che sono in sovrappeso, è presente un disequilibrio

che può portare nel tempo a problemi da non sottovalutare. Il peso in eccesso, può portare ad una postura scorretta che può danneggiare la colonna vertebrale. Il peso in eccesso logora maggiormente le grandi articolazioni, in particolare quelle dell'anca e delle ginocchia. Il peso in eccesso compromette la mobilità dei tessuti e con essa l'esercizio benefico per il sistema cardiovascolare, aumentando il rischio di contrarre malattie alle vene degli arti inferiori e alle coronarie del cuore. Ti è rimasto ancora qualche dubbio? Davvero pensavi che fosse tutta una questione di "prova costume"?

Una recente indagine condotta dal

Ministero della Sanità stima che il 44% dei casi di diabete tipo 2, il 23% dei casi di cardiopatia ischemica e fino al 41% di alcuni tumori sono attribuibili all'obesità ed al sovrappeso.

La scarsa attività fisica, inoltre, è implicata nell'insorgenza di alcuni tra i disturbi e malattie cardiocircolatorie quali infarto miocardico, ictus e insufficienza cardiaca.

Pensa che sovrappeso e obesità rappresentano il quinto fattore di rischio per mortalità globale.

I decessi attribuibili all'obesità sono almeno 2,8 milioni all'anno nel mondo.

Liberarsi del grasso in eccesso, è di vitale importanza per sfruttare a proprio

vantaggio tutti i benefici derivanti dalla perdita di massa grassa.

Attenzione ho parlato di “massa grassa” e non necessariamente di peso.

Ti spiegherò questa sottile (ma importante!) differenza nella descrizione della seconda fase, la tonificazione.

Quali sono i benefici di questa prima fase?

L'attività fisica quotidiana,avrà degli effetti positivi sulla tua salute ma anche sull'umore.

Più attivi e più solari!

Grazie ad un piano alimentare sano e bilanciato ed un'attività fisica mirata, potrai già dopo tre mesi rivoluzionare il tuo stile di vita migliorando il tuo

rapporto con il cibo e la tua forma fisica grazie ad allenamenti semplici e intuitivi, che ti aiuteranno a stimolare la massa magra, permettendoti di inaugurare la tua seconda fase nel migliore dei modi e predisponendo il tuo corpo ad un vero cambio di marcia.

I CONSIGLI DEL COACH:

FASE 1; DIMAGRIMENTO

Inizia questa “prova pratica” per trarre benefici visibili, da subito. Troverai di seguito alcuni consigli alimentari ed alcuni esercizi specifici.

ALIMENTI DA EVITARE NELLA FASE DI DIMAGRIMENTO

1. latte vaccino

2. zucchero (di canna, bianco)

3. pane e pasta di grano duro

ESERCIZI “BRUCIA GRASSI” PER LA FASE DI DIMAGRIMENTO

Come avrai capito l'attività cardio abbinata ad attività anaerobica rappresenta un giusto mix per ottenere un corpo prestante, tonico ed asciutto.

La camminata veloce è veramente la base, per iniziare a prenderci cura di noi stessi.

Puoi farla ovunque, non costa nulla, non richiede attrezzature particolari.

Consiglio sempre ai miei clienti di monitorare però i passi giornalieri, per controllare l'andamento ed i progressi giornalieri. Per aumentare il

metabolismo e potenziare maggiormente il sistema cardiovascolare inoltre alterno dei piccoli tratti di corsa lenta o veloce in base all'intensità del lavoro che mi sono programmato. Gli allunghi (o scatti di corsa) in questo mese possono invece andare dai 30 secondi fino ai 2 minuti in base alla resistenza e al grado dell'allenamento. Se è la prima volta, cerca di non strafare. Ricorda di avanzare a piccoli passi verso il tuo obiettivo. Se non hai mai fatto una lunga camminata, vuoi davvero iniziare subito dalla corsa?

La camminata all'aperto in inverno ha un grosso problema: piove = non mi alleno.

Secondo te, potrei io lasciarti senza una

soluzione?

Ecco i **3 esercizi dimagranti** per eccellenza (che puoi fare a casa) che ti consiglio in alternativa alla solita camminata o corsa:

- **skip sul posto**
- **scalini**
- **salto della corda**

Quando mi trovo a casa e non ho la possibilità di uscire all'aperto, faccio degli skip sul posto, degli scalini oppure della corda per garantire comunque il lavoro cardiovascolare.

Gli skip possono essere di diversi tipi (alto, basso, calciata dietro).

Mediamente li organizzo in circuiti da

15-30 secondi, come riscaldamento prima di attività anaerobica per preparare il corpo ai successivi sforzi fisici.

Gli skip, gli scalini ed il salto della corda, rimangono una soluzione alternativa alla camminata e alla corsa per mantenere attivo il metabolismo, senza stressare le strutture articolari e tendinee. In questo secondo mese oltre a continuare gli esercizi del primo mese (con le dovute alternative aerobiche) puoi aggiungere un esercizio per la muscolatura della parte inferiore del corpo per migliorare la tonicità di cosce e glutei.

Ecco un esercizio che ti consiglio di

aggiungere:

- **squat isometrico**

Durante l'esecuzione contrai volontariamente cosce e addominali per mantenere la tensione muscolare durante tutta la fase. Durante l'esercizio fai piccoli e frequenti inspirazioni ed espirazioni per garantire la continua ossigenazione ma non lasciare la contrazione addominale.

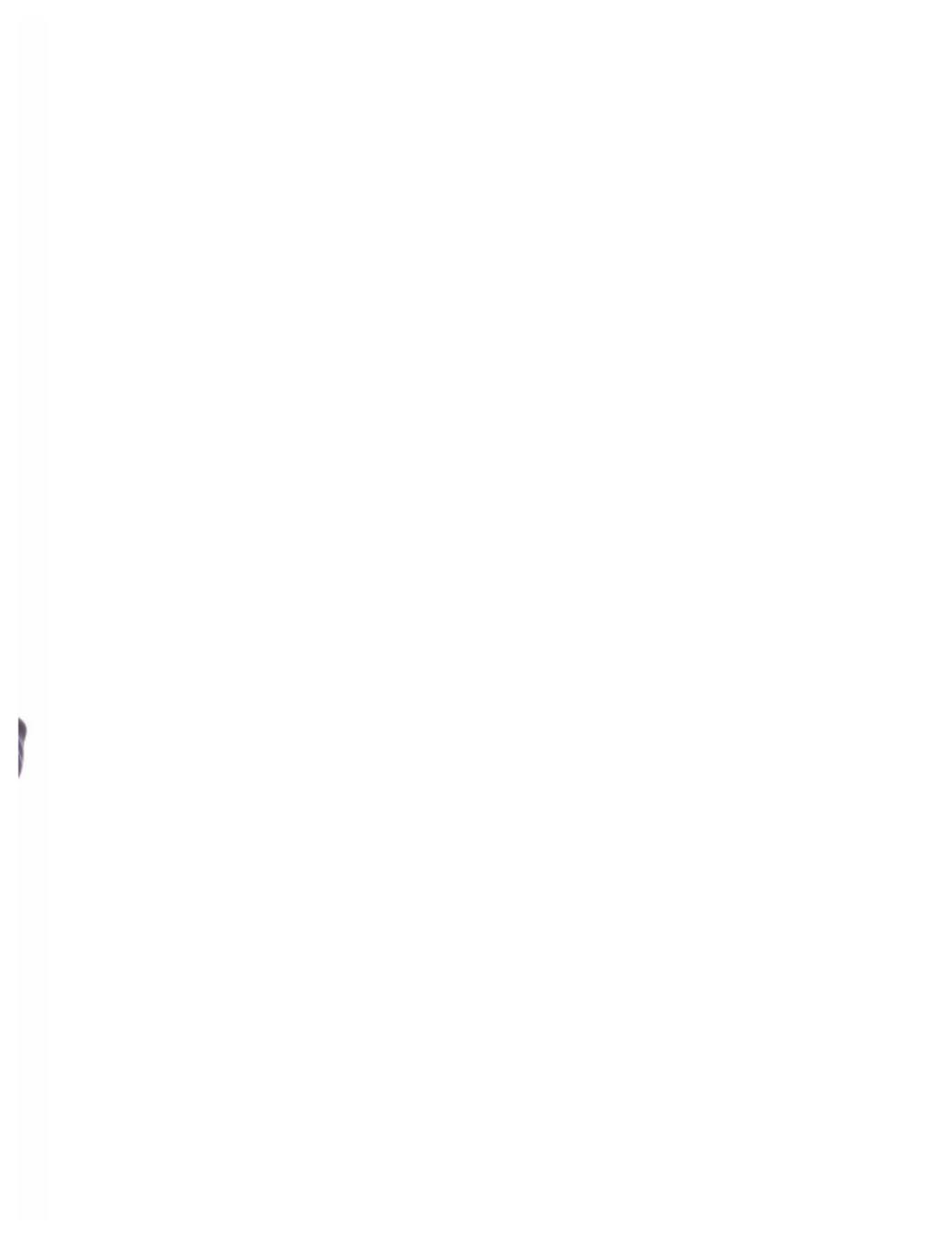
Puoi iniziare a tenere questa posizione da un minimo di 20 secondi al giorno fino a 5 minuti al giorno tutte le volte che torni dalla tua camminata quotidiana.

LA MIA PROMESSA

Questi sono solo alcuni esercizi fisici e consigli alimentari che ti saranno utili per iniziare a mettere le basi, ma ti assicuro che alla fine del libro, ti svelerò tutto.

Voglio essere **DAVVERO** sicuro che tu segua passo passo, tutto il percorso indicato.





CAPITOLO 4

LA PERCEZIONE DI NOI STESSI QUANDO LO SPECCHIO NON MI FACEVA PIÙ PAURA

Svegliarsi la mattina e avere la sensazione di stare bene. Quanto conta questo momento per te?

Zero gonfiore, zero pesantezza.

Quanto sarebbe bello?

Svegliarsi la mattina e percepire il nostro corpo in forma, sano, attivo e pieno di energie è il miglior modo per affrontare qualsiasi giornata.

Qualsiasi programma tu abbia pianificato, sentirsi bene nel proprio corpo aiuta inevitabilmente le relazioni con gli altri, il lavoro, il rapporto di coppia.

Pensaci bene, quante volte ti è capitato di sentire la sveglia suonare e di sentirti già stanco?

La giornata non è ancora iniziata ma è come se non avessi mai chiuso occhio.

La pancia poi, pesantissima.

Alzi la mano chi la mattina si pesa sulla bilancia o comunque controlla allo specchio la propria immagine con la faccia un po' schifata.

Frustrazione, demotivazione, autostima sotto i piedi.

Ma con un inizio così, come mai potrà

andare la tua giornata?

Se hai seguito i consigli descritti nella prima fase, forse però le tue mattine hanno già un sapore diverso.

Il gonfiore è sempre meno evidente, il momento della colazione è diventato una gioia, le giornate scorrono serene e ti senti complessivamente molto meglio. Qualche collega avrà già chiesto “ma cosa hai fatto? sembri diverso/a”!

Dopo aver superato la prima fase (ed esserti liberato di gran parte del grasso corporeo in eccesso) l'obiettivo di questa seconda fase sarà quello di tonificare, ovvero aumentare la percentuale di massa magra. Chiariamo fin da subito un concetto; spesso quando

si parla di “massa magra” si fa riferimento ai muscoli, ma la massa magra non è formata solo da muscoli. A parità di volume, la massa magra pesa leggermente di più rispetto alla massa grassa.

Infatti, la “massa magra” include oltre ai muscoli anche i tessuti che formano gli organi interni, le ossa, i denti, i tendini ed il tessuto connettivo.

Per “svegliare” il metabolismo dobbiamo lavorare bene sulla massa magra, alimentarla e stimolarla per non incorrere in casi di malnutrizione.

Facciamo un passo indietro.

Qual'è la differenza tra tono e massa muscolare?

Ti è capitato di pensare “sono flaccido/a”?

I muscoli diventano flaccidi non a causa del tono (che rappresenta lo stato di attività a riposo) ma per la perdita di massa del muscolo. A questo punto ti staranno chiedendo, quali sono i rischi di dimagrire senza stimolare adeguatamente la massa muscolare? In molti mi fanno questa domanda, effettivamente.

Il fattore più “drammatico” relativo alla perdita di massa del muscolo è sicuramente la diminuzione del metabolismo basale con la conseguente riduzione della circolazione sanguigna e spesso un aumento del grasso locale che può verificarsi a causa di una dieta

troppo rigida, basata su una restrizione calorica eccessiva.

Inoltre possono incorrere debolezza, equilibrio instabile, scarsi riflessi, postura indebolita, disturbi comportamentali, diminuzione della forza e la riduzione della tensione muscolare sulla struttura scheletrica. Ad essere maggiormente colpiti sono complessivamente il cervello, la forza muscolare ed i nervi motori.

Quindi qual è il modo migliore per proteggersi da queste pericolose conseguenze?

Sei proprio sicuro di voler ancora seguire la dieta del minestrone, della carota o dell'aria fritta?

In questo capitolo voglio rivelarti i tre aspetti di maggior importanza per lo sviluppo di massa magra e di conseguenza anche di quella muscolare, i 3 antidoti naturali che costituiscono il triangolo del benessere: alimentazione, movimento, riposo.

L'alimentazione è fondamentale per fornire ai muscoli tutte le sostanze nutritive attraverso un giusto bilanciamento dei macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e micronutrienti (vitamine, minerali, acqua e fibre).

L'allenamento invece può essere di tipo aerobico (camminata sostenuta, la corsa, la bicicletta, la cyclette, il nuoto, il tapis roulant, il vogatore, lo step, la danza, lo

sci, la ginnastica e lo yoga) oppure anaerobica (uno scatto, il sollevamento pesi o comunque un allenamento di potenza).

Il riposo, è importante tanto quanto l'alimentazione e l'allenamento. Sì, signore e signori, anche poltrire un po' sul divano può avere i suoi benefici. I muscoli "indolenziti" vanno lasciati a riposo ed è opportuno lasciare trascorrere dalle 12 alle 24 ore prima di rifare un altro allenamento per uno specifico settore muscolare.

48

Ma come si può recuperare?
Dopo le 12-24 ore di inattività, si può

proseguire con l'allenamento di altri gruppi muscolari oppure ci si può concedere una pausa dall'attività fisica lasciando riposare completamente l'organismo, ricordando sempre di controllare l'alimentazione scegliendo per il nostro corpo i migliori abbinamenti possibili.

Insomma, la parmigiana di melanzane magari preferiamola nel giorno dedicato all'attività fisica!

Se ci sentiamo pieni di energia è giusto allenare in maniera differente il nostro corpo, anche se difficilmente nella vita di tutti i giorni riusciremo a ritagliarci un momento per allenarci ogni 12 ore. Una volta al giorno, è sufficiente per garantire al nostro corpo la continuità di

cui ha bisogno.

Un altro fattore importante legato al riposo, è sicuramente il sonno. Il sonno è il momento in cui il nostro corpo riposa completamente, durante il sonno avvengono importanti processi fisiologici e di rigenerazione cellulare, fondamentali per il benessere complessivo del nostro corpo.

Quanto sarebbe bene dormire in media? 8 ore filate, sarebbe fantastico. Facciamo almeno 7.

Ogni singolo momento (alimentazione, allenamento, riposo) influisce sul nostro benessere complessivo.

Inizia a prenderti veramente cura di te stesso, per sentirti vivo, pieno di forza,

energico.

E anche più bello, perché no!

Avere un corpo attivo ed in salute ci aiuta a respirare meglio, abbiamo una postura più sicura, siamo fieri di noi e (udite udite!) miglioriamo anche la qualità dei nostri pensieri giornalieri.





CAPITOLO 5

CRONACHE DI RISULTATI VERI QUANDO HO PRESO LE MISURE E LE DISTANZE

Ricordo ancora i primi complimenti, dopo il mio cambiamento. I kg di troppo se ne erano andati, ero visibilmente più definito e snello.

Le persone mi fermavano in palestra e mi facevano mille domande. Gli apprezzamenti sono sempre piacevoli, rappresentano una fonte gratuita di energia, una sorta di dono dell'universo che si dimostra riconoscente, per il buon

lavoro che stiamo svolgendo. Purtroppo però non sempre il complimento viene visto in questo modo.

Spesso, quando si segue un percorso di miglioramento, tendiamo a controllarci moltissimo con specchi, bilance e numeri.

E se i numeri che vediamo non ci piacciono, ci demotiviamo e ad ogni complimento storciamo il naso.

Il rischio è quello di mandare tutto all'aria dopo solo qualche settimana.

Anche se sotto sotto qualcosa iniziava a cambiare, non ci siamo dati il tempo di crescere e di vedere i frutti del lavoro svolto. In sostanza, è come se dopo aver piantato un seme, ci aspettassimo di vedere immediatamente, la pianta già

cresciuta, senza attendere l'evolversi di tutte le sue fasi di sviluppo.

Il nostro corpo funziona in un modo analogo, anch'esso necessita dai 30 ai 120 giorni per svolgere gran parte delle funzioni di rigenerazione cellulare ed è per questo motivo che inizialmente i risultati faranno fatica a vedersi, soprattutto se non saprete come interpretarli.

Attenzione poi, ai complimenti non troppo gentili.

Ti dirò una cosa; le persone che crederanno in te, saranno pochissime.

Troverai invidia, troverai critiche sul tuo modo di mangiare, sul tuo modo di allenarti.

Troverai chi vorrà insegnarti qualcosa e

chi vorrà distoglierti dal tuo obiettivo.
Ci sarà anche chi noterà il tuo cambiamento e non te lo dirà, per il puro piacere di non averti fatto un complimento.

Per non darti soddisfazione.

Ma se sarai TU soddisfatto di TE STESSO, non avrei bisogno della soddisfazione altrui.

A questo punto ti starai chiedendo, ma come faccio a capire se il piano che sto seguendo funziona?

Ti rispondo subito, mostrandoti i 3 strumenti di riferimento che utilizzo personalmente con i miei clienti per tenere monitorati i loro progressi mese dopo mese;

1. valutazione dell'immagine
2. misure delle circonferenze
3. peso

Voglio iniziare dal sistema di riferimento più conosciuto ovvero la bilancia che misura il peso il quale viene espresso in kg. Mi voglio fin da subito esprimere sul tema “bilancia”. La bilancia come dicevamo misura il peso, giusto?

Ne ho una in ufficio e tutte le volte che un cliente deve salirci sopra vedo il terrore nei suoi occhi.

Quanto ci spaventa il nostro PESO?
Sentite poi questa parola, PESO, quanto è carica di negatività. Peso.
Pesante.

Grasso. Ciccione.

Nel caso di pazienti con gravi problematiche di obesità, perdere peso non solo è vitale, ma necessario e questo ci tengo a sottolinearlo.

Ma nella restante percentuale dei casi, focalizzarsi solo ed esclusivamente sul peso, su questo numero, ti porterà ad una vita stressante in continuo inseguimento del peso ideale.

Sai qual è l'escamotage più utilizzato al mondo per vedere cambiare quel numero?

Indovina un pò.

Smettere di mangiare.

Certo, se non mangerai nulla per 3 giorni consecutivi, probabilmente il numero

sulla bilancia sarà diverso il quarto giorno. Smettendo di mangiare arriverai al peso ideale, ma COME? Stremato, stanco, affamato, triste.

A questo punto ti sfido, a tenere questo peso “ideale” fatto di digiuni, almeno per 5 anni.

Se non ci sarai riuscito, se la tua bilancia impazzirà un mese dopo l'altro, molto probabilmente questo regime non ti avrà portato grandi benefici.

Perdere chili non mangiando e come guadagnare soldi rubando. Sicuramente è la strada più veloce ma ti assicuro che prima o poi, ti toccherà pagarne il prezzo con gli interessi.

Nei capitoli precedenti abbiamo

affrontato il tema di massa corporea facendo la distinzione tra massa grassa e massa magra. Abbiamo visto che sia l'una che l'altra sono costituite da altri componenti al loro interno che possono modificare in base a diversi fattori.

Bene, quindi mi spieghi perchè consideriamo quasi solo esclusivamente il peso per la valutazione di un miglioramento così ampio e completo?

Come abbiamo detto prima in questo percorso risulta di fondamentale importanza sviluppare massa magra.

La massa magra pesa e ci aiuta a metabolizzare più velocemente prevenendo tutti i rischi citati prima.

Preferiamo un motore leggermente più pesante che ci fa andare molto più

veloci oppure uno più leggero che ci rallenta vistosamente?

Ecco perchè la bilancia è l'ultimo dei miei parametri di confronto (e quello che “guardo” meno!).

Il secondo parametro di misura che utilizzo, è il metro da sarta. Dai, quello giallo, classico.

Questo strumento, nonostante la sua semplicità, risulta essere molto più attendibile della tanto temuta bilancia.

Quando prendo le misure ai clienti, non vedo il terrore. Eppure, li sto comunque misurando no?

Impara bene a prendere le tue misure, per evitare errori grossolani. Dopo le prime volte, ti assicuro che diventerà

semplice misurare le tue circonferenze. Fatti aiutare da qualcuno che crede in te. Gioirete insieme dei successi raggiunti. I centimetri risultano più attendibili della bilancia per un semplice motivo; quello di tenere in considerazione oltre alla perdita di massa grassa anche dello sviluppo di quella magra.

La massa magra (essendo più compatta rispetto alla massa grassa) a parità di peso, occupa meno spazio e quindi le misure risulteranno con una circonferenza minore.

Ultimo, ma non per importanza è la valutazione dell'immagine e di conseguenza la foto.

Questa, risulta essere lo strumento di

misura su cui ruota tutto il mio metodo. Questo parametro non ha errori e non richiede abilità particolari, se non scattare delle foto dritte.

Che siano selfie allo specchio, o foto scattate da qualcun'altro, quello che importa è monitorare i tuoi progressi. Da una foto, si riescono a valutare tanti fattori; la qualità della pelle, le espressioni del viso che possono comunicare malessere o benessere, la postura, le simmetrie, le proporzioni delle forme corporee.

Sai da cosa mi accorgo personalmente se una persona sta migliorando?

Dall'espressione del viso.

Guardando con attenzione, si capisce tanto da una semplicissima foto.

Acquisendo fiducia in noi stessi, svilupperemo un sesto senso che ci permetterà una sorta di auto-valutazione personale grazie alle sensazioni che proviamo senza aver più bisogno in futuro di strumenti per valutare il nostro miglioramento.

I CONSIGLI DEL COACH

SCHEMA D'ATTACCO

Nuovo esercizio di questo mese; scoprire sapori nuovi e riscoprire il tuo corpo.

La varietà è alla base di tutto il percorso, quindi ti sfido a integrare le tue abitudini alimentari con 3 alimenti “nuovi”, che fanno bene al nostro corpo.

Un'altra cosa che fa bene al nostro corpo è acquisire consapevolezza. Scatta una foto, guardati allo specchio. Il miglioramento è più vicino di quanto tu creda.

56

LA TUA PRIMA FOTO

Prima di iniziare questo percorso ti consiglio di scattarti 3 foto (una frontale una di profilo e una di schiena) e di segnarti questi tuoi dati iniziali le tue attuali misure di circonferenze corporee, solo in questo modo potrai vedere e comparare i risultati ottenuti.

ALTEZZA
PESO

PUNTO VITA

COSCIA SINISTRA COSCIA DESTRA

PUNTO FIANCHI

PUNTO TORACE

BRACCIO SX/DX

PUNTO MAX GLUTEI SPALLE

Allega questi dati e mandami tutto
tramite delle foto all'indirizzo email:
social@giuseppetuttolomondo.com

Ti consiglio di annotare i dati ogni 15
giorni in modo da valutare
costantemente i risultati ottenuti.









CAPITOLO 6

POSSO FARCELA, ANCHE IO QUANDO HO SCELTO I MIEI ALLEATI

Dopo sei mesi, anche io ho fatto la mia “prova fotografia”. Ho confrontato la mia immagine prima e dopo il percorso che stavo seguendo.

Quello che vedevo era completamente un altro fisico. Avevo un corpo più asciutto e armonico, libero da quel mix di gonfiore e grasso che mi aveva messo in imbarazzo sei mesi prima.

Chi decide di intraprendere un percorso di miglioramento, inizia convinto di non dovere più avere una vita sociale.

Da DOMANI, DIETA!

Iniziano i lavori forzati, la prigionia, le torture.

Smettere di mangiare, smettere di bere, palestra e verdure bollite. Inizia la galera.

Capo d'imputazione? Essersi lasciati andare ai peccati di gola. Durata della prigionia? INFINITO.

Ma chi realmente inizierebbe una tortura del genere?

Come racconto nella mia storia, anch'io prima di scoprire e sperimentare questo metodo ho sacrificato molte cose della

mia vita per aver un fisico asciutto e tonico.

Ragazzi, erano petti di pollo tutte le sere eh!

Io ho l'incubo del pollo, se vedo un pollo scappo via.

Mi fa senso, il pollo.

Il mio stile di vita era talmente monotono, da avermi reso arido. Non avevo varietà alimentare, gli esercizi erano sempre quelli, per allenarmi dovevo andare esclusivamente in palestra (perchè le schede che mi preparavo mi vincolavano ad usare le macchine con SOLI PESI.) Questa monotonia mi portava ad essere di una antipatia assurda (vabbè non è che adesso io sia il re della risata eh!) sbalzi

di umore, nervosismi che mi facevano passare da uno stato di rigore assoluto ad uno stato in cui non avevo regole o limiti di nessun genere. Ero diventato schiavo di quell'effetto yo-yo che non mi permetteva di vivere uno stile di vita sano ed equilibrato.

Nell'inverno del 2014 guardandomi allo specchio, ho capito di essere arrivato al limite.

E non mi ero messo davanti allo specchio per vanità.

Non mi si chiudevano i vestiti, erano tutti stretti.

Pensai ad un lavaggio sbagliato della lavatrice (se, credici!) e non avendo a disposizione nient'altro mi sono affidato ad un numero. La bilancia segnava oltre

100 kg (mai segnati prima).

La delusione, quella la ricordo.

Ma quando ero ingrassato?

Mi rendevo conto di aver bisogno di un cambiamento radicale, desideravo migliorare il mio stile di vita in maniera semplice, naturale, senza dover ricorrere a farmaci e pillole magiche.

Quali sono stati i miei alleati, durante la mia personale battaglia? Eccoli, per te;

- 1) alimentazione sana**
- 2) esercizio fisico costante**
- 3) riposo**
- 4) atteggiamento positivo**

Questi quattro elementi, mi hanno

permesso di ritornare in forma,
facendomi riscoprire sorriso, energia ed
entusiasmo.

Vediamoli uno per uno, con ordine.

1. ALIMENTAZIONE

Il regime alimentare che mi ha permesso
un vero cambiamento, duraturo nel
tempo ha 3 punti forti:

1. varietà degli alimenti

2. snack frequenti ogni 2 o 3 ore

3. idratazione

Ho mangiato per anni gli stessi alimenti
(pollo e riso) e per cambiare davvero,
avevo bisogno di sperimentare cibi
nuovi.

La varietà degli alimenti risulta importante essenzialmente per 2 fattori:

- evitare di stancarsi dal punto di vista psicologico e di sentirsi reclusi nella famosa “prigionia”
- arricchire il corpo con diversi tipi di nutrienti grazie alla vasta scelta di alimenti a disposizione

Sai quando mi piaceva mangiare? La sera.

Tornavo a casa e mi abbuffavo in modo assurdo.

Gli spuntini non esistevano ed infatti arrivavo a pranzo e a cena sempre molto affamato.

Un lupo mannaro in pratica.

Mangiare frequentemente, ogni 2 o 3 ore al massimo, ci garantisce un metabolismo più attivo e una migliore assimilazione dei nutrienti. Ce l'hai pure tu l'amica che mangia, mangia ma non ingrassa mai? Lei, fa gli spuntini.

Osservalala bene.

Il suo metabolismo non dorme mai.

Sai qual'è un altro gravissimo errore?

NON BERE MAI ACQUA.

Quanta acqua bevi durante il giorno, l'hai mai monitorato questo aspetto?

Un litro?

Due?

L'idratazione viene spesso lasciata in disparte, come fanalino di coda. Invece bere minimo 3 LITRI di acqua al giorno, da veramente grandi benefici immediati.

Sembra strano eh?

Ma ci hai mai provato veramente?

Hai davvero controllato l'acqua assunta durante il giorno? Attraverso l'acqua, eliminiamo gran parte delle sostanze di rifiuto dal nostro organismo, con sudore ed urine.

L'acqua, nutre la nostra pelle garantendoci un migliore aspetto, anche estetico.

Alle scuole elementari, durante l'ora di scienze studiando il corpo umano, ricordo ancora il discorso della maestra sull'importanza dell'acqua, quindi non vorrei sembrarvi troppo il Piero Angela della situazione.

Semplicemente, ogni cellula del corpo umano necessita di acqua. L'acqua aiuta

la regolazione della pressione sanguigna e della temperatura corporea, aiuta il nostro cervello (lo sapevate che la disidratazione, può pregiudicare le capacità di concentrazione?) i nostri reni.

Una corretta idratazione è essenziale per la salute ed il benessere complessivo del nostro corpo, al pari di allenamento e sana alimentazione.

Un organismo ben idratato riesce a trasportare meglio alle cellule i carboidrati, le vitamine, i minerali e altre importanti sostanze nutritive, nonché l'ossigeno.

L'idratazione facilita inoltre l'eliminazione delle scorie del metabolismo, consentendo così il

corretto funzionamento cellulare. Sai cosa succede a chi beve poca acqua? Hai presente la S-T-I-T-I-C-H-E-Z-Z-A?

Un'idratazione scarsa rallenta la digestione e se la digestione va lenta, figuriamoci se riusciremo ad andare in bagno!

Mantenere il corretto bilancio idrico è essenziale per il funzionamento ottimale dei muscoli, costituiti per circa il 70-75% d'acqua. Pensavi che i muscoli fossero fatti di petto di pollo?

I muscoli e le articolazioni, non servono solo durante l'allenamento ma, insieme alle ossa, ci aiutano a muoverci, sorreggerci e ad eseguire complessivamente tutte le attività

quotidiane.

E adesso, bevi **SUBITO** un bicchiere d'acqua prima di continuare la lettura.

2. ESERCIZIO FISICO COSTANTE

Come ti ho elencato sopra, il **SECONDO** alleato è l'esercizio fisico. Che scoperta eh?

Dalla notte dei tempi, chiunque ha pronunciato la faticosa frase "basta fare un po' di movimento tutti i giorni!".

Passare dalla teoria alla pratica cari ragazzi e ragazze, non è facile.

Sovrappeso e (peggio!) obesità costituiscono ancora un problema vero per la società odierna.

Non è solo per la prova costume estiva che dobbiamo adottare abitudini **SANE**.

È per noi, tutto l'anno, tutta la vita.

Quando lavoravo come personal trainer in palestra, mi guardavo intorno e sapete cosa notavo spesso?

Molti istruttori e colleghi, preparavano schede di programmi di allenamento complicatissime, piene di tecnicismi, veri e propri compiti di matematica da interpretare.

Tutti in inglese poi, perché fa figo!

Ora io dico, già i clienti fanno fatica a venirci in palestra, perché complicare tutto ulteriormente?

La professionalità, non si misura in parole complesse ma nelle sensazioni positive che riusciamo a dare a chi si fida di noi.

I tre punti che hanno fatto la differenza nel mio sistema di allenamento sono stati; semplicità, propedeuticità ed efficienza. E non è che me lo dico da solo, attenzione.

Chiedo sempre alle persone che seguo un feedback, un pensiero sui miei piani, per migliorarli sempre.

Nessuno è perfetto, nemmeno io.

Queste sono le tre parole maggiormente utilizzate dai miei clienti per descrivere la mia metodologia.

Esercizi semplici, con una programmazione propedeutica (una persona che non hai mai eseguito un allenamento specifico può tranquillamente iniziare senza nessun problema) che portano a risultati veri e

duraturi nel tempo.

Credo che chiunque decida di iniziare un percorso di cambiamento terrà in considerazione tanti fattori, ma il primo è senza dubbio il raggiungimento dell'obiettivo.

È importante vedere i risultati già dai primi mesi, per ritrovare motivazione ed aumentare la fiducia nelle proprie capacità. Ce la farò, ce la sto facendo, ce la faccio!

3. RIPOSO

Altro alleato chiave, il recupero.

Il riposo, il divano, il relax, chiamalo un po' come meglio credi. Oggi più che mai, siamo sempre di corsa, il tempo per noi stessi e per i nostri affetti è sempre

più ridotto e riuscire a dedicare 30 o 40 minuti al giorno all'attività fisica è diventato un vero e proprio lusso. È possibile dedicare poco tempo all'allenamento ed ottenere buoni risultati?

Durante le prime fasi del percorso, prevedo sempre allenamenti di breve durata ma di alta frequenza, per garantire oltre ad un risparmio in termini di tempo anche una migliore efficacia nella distribuzione delle risorse energetiche durante la giornata.

Abbiamo detto in precedenza che permettere al corpo di recuperare è un elemento chiave.

Un corpo stressato, secondo te, dà risultati?

In ufficio, quando sei stressato per motivi personali, riesci a dare il meglio di te stesso?

Il corpo, fa la stessa cosa.

Dà il meglio di sé, quando non è sovraccaricato di allenamenti estenuanti, restrizioni e lunghissime sessioni prive di recupero.

4. ATTEGGIAMENTO POSITIVO

Siamo giunti all'ultimo alleato; la mente.

Non a caso l'ho tenuto per ultimo.

Spesso questo aspetto è fortemente sottovalutato, ma senza una

predisposizione mentale ti assicuro che il cambiamento non arriva.

Ma cos'è la mente e quanto conta nel processo di miglioramento di noi stessi?

Motivazione, forza di volontà, costanza, determinazione, tenacia. Gli ingredienti per raggiungere un obiettivo.

Durante le competizioni che ho affrontato negli ultimi anni, ho notato in prima persona che la mente è fondamentale per riuscire ad arrivare in fondo a qualsiasi percorso.

Soprattutto se si vuole raggiungere il traguardo, da vincenti. La maggioranza delle persone che ho seguito personalmente, non avevano nessuna genetica favorevole, nessuna costituzione particolare, nessun super metabolismo brucia grassi.

In compenso, avevano una gran voglia di imparare, tanta determinazione e forza di volontà.

Per molti di loro, il fatto di essere partiti da zero, senza mai essersi allenati è stato un vantaggio.

E sai perché?

Tutto ciò che chiedevo loro di eseguire, veniva appreso nell'immediato, senza pregiudizi.

Non andavano a verificare se ci fosse una scorciatoia, un altro esercizio simile. Si sono affidati, completamente.

Non avevano paura di sbagliare e con umiltà continuavano a provare, provare, provare.

La prospettiva, all'inizio di un percorso è tutto, se si desidera arrivare in fondo e provare la vera soddisfazione.

Senza la giusta prospettiva mentale, si rischia al primo ostacolo di mollare

tutto.

Quante volte avete detto DA-DOMANI-DIETA.

Quante volte ci giustifichiamo, trovando scuse inutili al nostro insuccesso?

Non sono io, è il piano che non ha funzionato.

Ne sei sicuro?

Anche in quel caso la domanda che ti farai sarà fondamentale per il tuo destino.

Sono io a non averci creduto o è il percorso che non va bene?

La psicologia dello sport si occupa grazie a specialisti, di allenare e potenziare le abilità mentali degli atleti. L'abilità di rilassarsi, esercizi di

visualizzazione, la capacità di porsi degli obiettivi, mantenere la propria motivazione e di gestire l'ansia da prestazione sono tutti fattori chiave che vanno allenati, al pari dei muscoli del nostro corpo.

Gli atleti si pongono obiettivi, si allenano a gestire le emozioni, si allenano alla visualizzazione del proprio percorso e dei propri gesti motori, allenano l'autostima e (sentite questa!) si allenano a lavorare sul "self talk" positivo e negativo.

Self de che???

SELF TALK, puoi digitarlo in Google. Traduco testualmente dall'inglese; il DIALOGO INTERNO. Ovvero quello che ti dici continuamente durante il

giorno, tra te e te. Quello che ti dici davanti allo specchio, quello che ti dici sulla bilancia.

Sono grasso, non riesco a dimagrire, mi faccio schifo, non mi piaccio, oddio gli altri mi stanno giudicando per la mia ciccia, non dimagrirò mai.

Stai remando contro te stesso.

Spesso chi ha un dialogo interno di questo genere, dunque negativo, non si accetta, non si sente a proprio agio, non si sente libero di spogliarsi in pubblico e spesso si sente inadeguato.

Questo è il punto di partenza!

Se non si modificherà questo dialogo interno, sarà inutile appesantirsi di obiettivi perché il risultato arriva solo a che si è allenato ad un dialogo interno

POSITIVO.

Più ci ripetiamo queste frasi demotivanti e più ci sentiamo senza energie, disorientati come in un labirinto.

Cosa succede?

Aumenterà la frustrazione e l'autostima finirà sotto ai piedi. Non ci sentiremo efficaci e tantomeno concreti, inizieremo a pensare di aver fallito e sbagliato TUTTO nella nostra vita e via di Nutella, biscotti e comfort food, il cibo spazzatura che ci “consola”.

Se hai acquistato questo libro, forse però dentro di te qualcosa sta cambiando.

Forse questa volta le cose andranno diversamente (e se hai in casa cibo spazzatura, BUTTALO ORA!).

I CONSIGLI DEL COACH

Definire un obiettivo è una cosa seria.
Analizzare noi stessi è una cosa altrettanto seria. Qual'è il tuo obiettivo di maggiore priorità?

1. dimagrire

2. potenziare la muscolatura

Gli anglosassoni compongono l'acronimo **S.M.A.R.T.** per focalizzarsi su un determinato obiettivo;

S = Specific (Specifico & Scritto) M = Measurable (Misurabile) A = Achievable (Raggiungibile) R = Realistic (Realistico)
T = Time-Based (Temporizzabile)

Cerca di seguire queste indicazioni e componi il tuo obiettivo. Descrivi che fisico vorresti avere entro queste scadenze e che tipo di persona vorresti essere grazie a quel tuo nuovo aspetto e stile di vita.

Avere obiettivi specifici,raggiungibili,con una scadenza limite,ti permetterà di portare a casa grandiose soddisfazioni.

Inviarmi una foto di questa pagina da te compilata a questo indirizzo email social.giuseppetuttolomondo@gmail.com Sarò felice di leggere la tua storia e di conoscere i tuoi obiettivi.

ESERCIZIO SELF TALK POSITIVO

L'abilità di influenzare l'inconscio con una singola frase positiva è una delle tecniche più facili ed efficaci per gli atleti di utilizzare le loro abilità psicologiche.

Scrivi giornalmente 5 cose che apprezzi di te e della tua giornata. Tra queste 5 cose, deve esserci un complimento, per te. E non scrivete un banale “sono bello/a”.

Un po' di creatività!

ESERCIZIO GOAL SETTING

Pianifica i tuoi obiettivi, rendendoli specifici.

Gli obiettivi sono SPECIFICI, se misurabili, raggiungibili, con una scadenza temporale.

E soprattutto se sono SCRITTI.

“Voglio perdere 10 kg” non è un obiettivo specifico.

Entro quanto?

È un obiettivo raggiungibile?

Gli esercizi di goal setting sono tantissimi, allenati e fissa i tuoi obiettivi.

Ti assicuro che nei prossimi capitoli non mi risparmierei nello svelare altri particolari, che hanno caratterizzato il cambiamento che ho vissuto in prima persona.



CAPITOLO 7

LA GIUSTA MISURA

**QUELLA VOLTA CHE HO
MANGIATO**

400 GRAMMI DI PASTA DA SOLO

Ti ho raccontato quasi tutti i piccoli passi del mio percorso. C'è stata una fase che mi ha regalato soddisfazioni enormi effettivamente.

Sai qual'è stata?

Quando finalmente davanti specchio, ho iniziato a sentirmi veramente bene.

Vedevo il mio corpo tonico ma non esagerato.

Allenato ma non sofferente.

E (cosa importantissima!) vedevo un sorriso sul mio volto. Non ero più arrabbiato, nervoso, demotivato, stanco. Ero vitale, energico e “carico” per proseguire il mio percorso. Desideravo definire i muscoli ulteriormente, per aumentare la qualità muscolare e migliorare la mia postura.

L'essere “grosso” mi aveva fatto assumere una postura davvero strana. Quando camminavo, ad esempio, le cosce “strusciavano” tra loro per il volume esagerato e sai cosa mi capitava?

Dovevo cambiare spessissimo i pantaloni perché si usuravano a forza di questo movimento continuo.

Sembrano banalità questi miei piccoli aneddoti di vita quotidiana, ma ti assicuro che non lo sono affatto.

Ognuno di noi ha un motivo ben preciso che lo porta a desiderare il cambiamento.

Alcuni di noi, magari non riescono più a fare le scale a causa del sovrappeso.

Alcune mamme, magari non sono a proprio agio al parco con i propri figli. Cerca di focalizzare un piccolo disagio solo tuo, dovuto al tuo attuale stile di vita.

E pensa che bello sarebbe fare volare via il disagio, come fosse un piccolo palloncino trasportato dal vento.

Puff.

Volato via.

Una delle scuse che sento più spesso dopo “DOMANI INIZIO LA DIETA” è la classica “NON HO TEMPO”.

Non ho tempo da dedicare a me stesso.

Devo lavorare.

Ho i bambini.

Devo studiare.

Ora, comprendo benissimo che la vita di ognuno di noi sia ormai costellata di impegni precisi.

Che tra casa, lavoro, scadenze ed organizzazione domestica forse non sempre potremmo dedicare a noi stessi DUE ORE per fare un po' di sana attività fisica.

Perché un buon allenamento, richiede molto tempo giusto? Bisogna bruciare quante più calorie possibili!

Signori e signore vi svelerò un segreto.
Due ore al giorno da dedicare ogni
giorno all'allenamento non le ho
nemmeno io.

Ed è per questo che ho studiato un
metodo di allenamento semplice, veloce
e fattibile. Ogni giorno.

Ho iniziato a studiare questo metodo di
allenamento in un particolare momento
della mia vita.

Lavoravo come personal trainer, era
estate, il caldo si faceva sentire (sia in
palestra che fuori!) avevo l'agenda
pienissima di clienti e... volevo
imparare l'inglese.

Avevo in mente un viaggio per lasciare
l'Italia definitivamente e dunque

l'inglese mi serviva davvero.

Durante l'ora di inglese alle scuole superiori, mi divertivo moltissimo a brevettare piccoli aeroplani di carta dunque capirete bene che il mio livello di partenza era sotto lo zero.

Eravamo ai livelli proprio the-book-is-on-the-table.

Però la mia motivazione era tantissima ed in ogni momento, cercavo di studiare, leggere, guardare film in lingua originale e imparare qualcosa in più.

E come potevo allenarmi?

Ho iniziato con due allenamenti brevi da 25 minuti l'uno a distanza di 8 ore l'uno dall'altro.

Allenavo il mio corpo almeno 50 minuti

al giorno, senza affaticarmi più del dovuto in modo da mantenere un buon livello di energia durante il giorno e qualità ed intensità nel workout.

Inoltre, questi allenamenti brevi non mi portavano quelle crisi di fame esagerata che invece avevo prima, dopo sessioni di allenamento lunghissime.

Se non mi credi, puoi provare eh.

Ti sfido a fare 2 ore consecutive di cardio e a non sentire successivamente la fame che ti assale.

Ti assale proprio. Roba che mangeresti qualsiasi cosa.

Una volta ho mangiato 400 grammi di pasta da solo.

E per quanto la pasta sia buonissima, non ti auguro di ripetere questa

esperienza.

Tornando al mio inglese, desideravo studiare fuori dalla palestra. Vuoi sapere perché?

Perché in palestra mi conoscevano tutti. Anche durante le pause, quando non avevo i clienti e mi rifugiavo al bar per studiare era un continuo “Bella lì!” “Ehi, Tuttolomondo!” “Ehi cosa stai studiando?”.

Purtroppo sono un chiacchierone e mi perdo sempre tra un caffè e l’altro. Dunque, da qui la scelta di allenarmi in due volte, ma fuori dalla palestra a corpo libero o con l’utilizzo di piccoli attrezzi trasportabili. In questo modo garantivo al mio corpo, esercizio e

movimento costanti durante tutta la settimana.

Ma non solo.

Durante il weekend io tornavo a casa, perché la mia “vera” casa non era Bologna.

Ma la Romagna.

Ho lasciato il paese di Savignano sul Rubicone per inseguire la mia passione, un po’ di tempo fa.

Tornavo regolarmente a casa ogni weekend e riuscivo ad allenarmi tranquillamente con il mio nuovo programma, nel parco dietro casa. Mia mamma è siciliana, prepara delle melanzane al forno che fanno un profumo troppo invitante.

Grazie ai miei allenamenti, non ho mai

rifiutato una porzione (le porzioni di mia madre sono tendenzialmente abbondanti!) delle pietanze che aveva preparato per me, con amore immenso.

La libertà di allenarmi ovunque, mi dava (e continua a darmi!) grande serenità. Ovunque io vada, mi sento sempre un po' a casa.

Magari porto con me attrezzi leggeri, come le fasce elastiche e mi alleno dove capita per scaricare un po' le tensioni giornaliere. Non so se capita anche a te, ma io sento la necessità di allenarmi e non per mantenere una determinata forma fisica, ma perché mi aiuta a pensare.

L'allenamento, mi apre la mente.

Sento l'energia scorrere, il mio corpo rispondere agli stimoli, il battito cardiaco che aumenta e quella sensazione di svuotamento totale dalla negatività, dai pensieri storti, dai piccoli problemi della quotidianità.

Trovo che non dover dipendere esclusivamente dalla palestra sia davvero una libertà immensa.

Poter continuare i miei allenamenti dappertutto e poter scegliere dove allenarmi, mi aveva tra l'altro permesso di aumentare esponenzialmente il numero degli allenamenti settimanali. Sperimentavo, inventavo, creavo serie sempre diverse per intensità e tipo di movimento.

Certo, continuavo ad allenarmi anche in

palestra, ma non ero più “costretto” ad utilizzare i soliti pesi e le solite macchine.

Oggi gran parte dei miei allievi scelgono di potersi allenare in palestra o comodamente da casa propria.

Molti coniugano entrambe le cose ed altri ancora alternano il mio percorso al loro sport di squadra preferito.

Personalmente, la possibilità di allenarmi ovunque, questa continua “varietà”, mi permette di non annoiarmi mai e trovare sempre nuovi luoghi e nuovi stimoli per mettermi in azione. Sai qual’è una delle scuse che sento più spesso?

“Eh ma per la palestra, ci vogliono i

SOLDI.”

Certo, per fare qualsiasi cosa è necessario pagare un prezzo e/o un professionista e/o un servizio.

Se davvero una persona vuole cambiare, ha bisogno necessariamente di una palestra per raggiungere il suo obiettivo? Non raccontiamoci balle.

La motivazione va sempre oltre i nostri limiti mentali, oltre le scuse che ci raccontiamo per consolarci e per giustificare il nostro approccio totalmente sbagliato.

Iniziamo con una bella camminata a passo veloce, per un mese. Costo? ZERO.

Ti serviranno giusto un paio di scarpe adatte, ma i risultati li vedrai davvero.

Quindi è la camminata il segreto?

No.

Il segreto è INIZIARE.

Altra scusa che sento spesso; “se non vado in palestra i risultati non arrivano”.

La maggior parte delle persone che seguo, durante le prime due fasi del metodo (dimagrimento/tonificazione), ha ottenuto più risultati con l’allenamento a casa, che abbina movimenti aerobico all’aperto ad esercizi mirati.

Perché?

Semplice.

A casa possiamo allenarci all’ora che vogliamo, come vogliamo. Siamo liberi di svolgere gli esercizi al parco, al mare, in montagna e questa varietà ci rende più costanti e focalizzati su noi

stessi. Ci permette semplicemente di raggiungere il traguardo prefissato.

Dopo la prima fase di dimagrimento e la successiva di tonificazione, in questa terza fase parleremo dei vari meccanismi per migliorare ulteriormente la qualità e la definizione muscolare.

Infatti per tutti coloro che nei precedenti mesi hanno tolto tanta massa grassa e vogliono intraprendere invece un percorso di potenziamento muscolare, consiglio sempre di integrare agli esercizi a corpo libero l'ausilio di esercizi eseguiti con diverse attrezzature oppure con macchine specifiche in palestra.

Come dicevo all'inizio tutte le 4 fasi non

vanno considerate in compartimenti separati, ma dobbiamo considerarle come complementari tra loro.

Nella prima fase il focus è quello di perdere massa grassa, nella seconda è l'aumento della massa magra.

Equilibrare queste due leve è fondamentale per ottenere un'elevata definizione e qualità muscolare.

Ma che cos'è la qualità muscolare?

Ti sarà capitato di avere un'amica molto magra.

L'hai sempre vista vestita e credi fermamente che abbia un fisico divino.

Ma poi un giorno, la incontri in spiaggia e a guardarla bene i suoi volumi sono vuoti.

La sua muscolatura non è tonica, ma vuota.

Ecco, questo è un caso di scarsa qualità muscolare.

Alcuni soggetti sono predisposti più di altri ad avere un fisico definito, contrariamente ad altri che possiedono una elevata massa muscolare, ma sono meno predisposti a definire.

Il bilanciamento tra alimentazione, l'allenamento e il riposo è senza dubbio la chiave giusta per un risultato ottimale. Chi fa digiuno, nella maggior parte dei casi, ha un corpo vuoto. Saluta la massa magra proprio.

Un regime alimentare eccessivamente ipo-calorico ed uno sforzo fisico

prolungato fatto di allenamenti lunghissimi, non portano a nulla di buono.

Allenarsi “di più” non ti farà ottenere più risultati.

Non è il QUANTO, ma il COME a fare la differenza.

Un po’ come nelle relazioni umane.

Non è la quantità di tempo che trascorriamo con i nostri figli che farà di loro delle persone migliori.

È il COME li facciamo sentire quando stanno insieme a noi.

Nel maggioranza dei casi e nella mia esperienza personale, allenarsi per troppo tempo nella singola seduta di allenamento non porta quasi mai ad un

miglioramento ma ad uno stress organico oltre che muscolare, che può richiedere diversi giorni per il recupero.

Il corpo non deve essere stressato e martoriato.

Il corpo va curato ed arricchito per risultare più bello e in forma. E con questo non voglio dirti di NON ALLENARTI, fai attenzione. Allenati con estremo rispetto del tuo corpo.

I CONSIGLI DEL COACH

Una domanda che mi fanno SEMPRE: “Giuseppe, potresti darmi qualche consiglio per definire ulteriormente l’addome?” Ti voglio svelare i 3 esercizi che mi hanno aiutato

notevolmente a migliorare l'aspetto del mio addome.

ESERCIZI PER DEFINIRE L'ADDOME

- 1. total crunch a terra**
- 2. crunch inversi**
- 3. plank**

Questi tre esercizi hanno rappresentato per diversi mesi la triade degli esercizi per addominali.

1. TOTAL CRUNCH A TERRA

I total crunch da terra vengono utilizzati per sollecitare maggiormente la parte centrale dell'addome.

L'esecuzione risulta semplice.

Basta posizionarsi a terra, e flettere contemporaneamente la parte alta del tronco e i distretti inferiori come una fisarmonica, senza “tirarsi il collo” con le mani.

2. CRUNCH INVERSI

I crunch inversi sono più mirati a sollecitare i distretti inferiori e la parte bassa addominale.

Contrariamente ai total crunch qui le braccia si trovano lungo i fianchi in modo da riuscire a spingere le gambe in alto.

3. PLANK

Il plank (ovvero ponte) è l'esercizio più sottovalutato e dopo averlo provato in

molti si ricredono.

La posizione di ponte è da tenersi statica per diversi secondi o minuti in base alla resistenza dei muscoli addominali.

Dopo aver fatto 5/10 min di pre-riscaldamento generale (corsa o skip sul posto), eseguo 3 circuiti di questi 3 esercizi in maniera sequenziale.

Eseguo 25 ripetizioni del total crunch poi eseguo il plank in isometria, dove rimango fermo per circa 1 minuto.

Termino con i crunch inversi altre 25 ripetizioni.

Ripeto questo circuito per tre volte.

Per i tempi di recupero, faccio 30 secondi tra i vari esercizi e 2 minuti complessivi di recupero tra un circuito e

l'altro.

Ti sto dicendo davvero TUTTO!





CAPITOLO 8

SEGRETI DI COSTANZA

QUANDO HO SCOPERTO LE BOE DI SALVATAGGIO IN MARE

L'altra sera mi trovavo ad una festa di compleanno, una di quelle feste in stile dove si mangia e si beve (e non sai mai dove mettere i bicchiere!).

Un “aperi-cena” ricchissimo di qualsiasi cosa.

Mi sono soffermato ad osservare le persone.

Premetto che spesso chi cena in mia compagnia, si “preoccupa” molto e/o

tende a giustificarsi con frasi tipo “Dai, Giuseppe non mi guardare, da domani DIETA!” oppure commenta le mie scelte “Ah ma questo tu lo puoi mangiare?” come se la mia vita fosse scondita e triste, a causa del mio ruolo. In occasioni di festa non mi metto di certo a guardare nel piatto altrui, quello che desidero osservare è l’atteggiamento delle persone. Molti di loro erano in difficoltà di fronte all’immenso buffet. Non sapevano scegliere.

Spesso mi sono ritrovato a dover rispondere a questa domanda; “Coach, ma cosa posso mangiare stasera a quel compleanno o domani all’anniversario di x, y o z?”.

Alla base di tutto il mio programma vige una regola essenziale, che non è assolutamente evitare come la peste luoghi di svago. Le situazioni di socialità in cui si possono fare nuove conoscenze ed esperienze sono ben accette, purché non compromettano la salute. Mi spiego meglio.

Si ad una cena romantica, ad un compleanno importante a condivisione di momenti che regalano positività.

No a serate noiose per bere in maniera smodata, senza motivo e/o per passare la serata.

Le persone che frequentiamo, possono migliorarci oppure deviarci dal nostro cammino.

Non sarò io a decidere le tue amicizie,

questo è ovvio. In generale prediligo “amicizie salutari”, legate da sentimenti ed affetto genuino.

Gli amici che ci sono per una pizzata, per una grigliata, per una giornata al mare.

Gli amici che ci fanno stare bene.

Tutto il resto, tutti coloro che frequentiamo per pura noia e che criticano il nostro stile di vita, lasciali andare.

Ritorniamo alla festa.

Ti invitano ad un compleanno, dicevo.

Quindi, che si fa?

Come mi comporto se mi trovo fuori casa?

Alla base di ogni successo, vi è

l'organizzazione preventiva. Coloro che ottengono più risultati non sono i più bravi, ma sono semplicemente riusciti a prevedere con anticipo la maggior parte dei probabili imprevisti.

Un esempio?

Sei a stati invitati ad una cena.

A pranzo, ti viene la brillante idea di mangiare SOLO una mela (perchè stasera, c'è la cena.)

Alle 17 circa, ti verrà una fame assurda, ma in vista della cena viva il digiuno (perchè stasera, c'è la cena, giusto?)

Alle ore 21, a cena MANGERAI
QUALSIASI COSA.

Fino a quando siamo noi a gestire la cucina, la nostra spesa, le nostre

abitudini ed i nostri orari, va tutto bene.
Uscire di casa, significa adattarsi.
Pranzo dai parenti, vacanze, domeniche
in spiaggia, aperitivi, compleanni,
matrimoni, battesimi, festività.

In tutti questi casi, come è opportuno
comportarsi per evitare il senso di
colpa?

Inizio a digiunare dal mattino?

Oppure evito direttamente l'evento,
fingendo una dissenteria improvvisa?

Evitare un ostacolo, non significa averlo
superato.

Quindi se stai pensando di evitare di
trascorrere una giornata in compagnia,
sei fuori strada.

E se stai pensando di digiunare per
azzerare le calorie in vista di uno

“sgarro” alimentare, ti sbagli di grosso.

Perchè a volte ci arrivano degli attacchi di fame da paura? Ci hai mai pensato? Il classico calo di zuccheri, giramento di testa e quei rumorosi crampi allo stomaco.

Un attacco di fame improvviso ci rende sempre nervosi, tutti, uomini o donne indistintamente.

In questo capitolo ti svelerò il perché degli attacchi di fame e la loro gestione in casi straordinari.

Avrai già sentito parlare di innalzamento e abbassamento della glicemia, indice glicemico dei cibi e picchi d'insulina. Cercherò di semplificare al massimo il concetto.

Quando stiamo troppo tempo senza assumere cibo (digiuno oltre le 4 ore) o quando assumiamo cibi ricchi di zuccheri semplici (come dolci e frutta) i valori glicemici si alzano immediatamente, stimolando la secrezione di un ormone chiamato “insulina”, prodotto dal pancreas che ha il compito di abbassare i valori della glicemia.

L’insulina è il principale responsabile dell’aumento di peso, in quanto favorisce lo stoccaggio di grassi all’interno del tessuto adiposo.

L’abbassamento glicemico forzato, dovuto all’insulina, ci trascina in un circolo vizioso.

Desideriamo improvvisamente altri cibi

(spesso altri zuccheri semplici o composti) per ristabilire l'equilibrio glicemico.

Dopo più di qualche centinaio di consulenze fatte in questi anni, posso affermare che il 90% delle persone che desiderano dimagrire e perdere peso, non ottiene il proprio scopo per un semplice motivo; ci dimentichiamo di noi stessi.

Ci dimentichiamo di mangiare.

Diamo poca importanza alla nostra salute durante i pasti principali, non considerando assolutamente il fabbisogno nutrizionale del nostro organismo.

E la cosa peggiore è che non ce ne rendiamo minimamente conto.

Conosco moltissime persone che iniziano la giornata, con un caffè. E basta.

Ne conosco altre che ogni mattina, fanno colazione rigorosamente al bar con cappuccino e cornetto.

Ora, io non ho nulla contro i cornetti, sia chiaro.

Ma consumare TUTTE LE MATTINE, cornetti al cioccolato, ecco non credo sia il miglior modo per dire al mio corpo “mi prendo cura di te”.

Spesso durante la mattinata, ci dimentichiamo di fare il nostro spuntino “spezzafame” praticando il cosiddetto salto dello snack. Cosa succede?

Arriviamo a pranzo affamatissimi ma

stringiamo i denti e ci limitiamo ad una insalatina mista con tonno.

Saltiamo lo spuntino di metà pomeriggio...e a cena ci mangiamo anche i tavoli e le sedie.

È proprio così che si ingrassa, caro mio. C'è chi riesce a resistere alle tentazioni e davvero passa la giornata a cercare di NON MANGIARE.

E cosa accade?

Cali di energia o pressione improvvisi
Sensazione di stanchezza costante Senso di fame perenne
Nervosismo

Quindi magri di certo, ma simpatia zero. È questa la vita triste che desideri per te stesso?

Una persona che si affida ad un professionista e che decide di scegliere una guida per il suo percorso è una persona non sono intelligente, ma è soprattutto una persona che si vuole bene. Intraprendere un percorso di cambiamento fai-da-te può apparentemente sembrare vantaggioso dal punto di vista economico ma sai qual'è il rischio?

Mollare, al primo ostacolo.

Semplicemente perché quell'ostacolo, non sai come gestirlo. Esempio; “ho sempre molta fame nel pomeriggio”.

Potresti stringere i denti ed evitare di sentire i crampi allo stomaco, oppure potresti (se seguiti correttamente!)

parlare con il tuo coach. E il tuo coach, una soluzione ce l'ha.

Perché si sveglia ogni mattina con un solo obiettivo; farti riscoprire la miglior versione di te stesso.

La maggior parte delle persone che ha iniziato il mio percorso, era scettica.

Sarà perché sono giovane, c'ho il cognome da terrone lunghissimo e anche l'accento siciliano?

No, o almeno spero.

La maggior parte delle persone non era abituata a mangiare. Chi segue la mia linea di pensiero, deve abituarsi a mangiare spesso, in media 6/7 volte al giorno.

Probabilmente ti starai chiedendo “ma

come è possibile, mi hanno sempre detto che per dimagrire non bisogna mangiare tanto!”. In questa frase fatta, c'è un fondo di verità, ma tutto sta nell'interpretazione.

Mangiando soltanto 2/3 volte al giorno non riusciamo a garantire al nostro organismo tutti i nutrienti necessari allo svolgimento delle funzioni metaboliche, vitali per il nostro sostentamento giornaliero. Spesso chiediamo sforzi eccessivi al nostro organismo senza averlo prima nutrito a sufficienza e ci sentiamo di conseguenza affaticati e stanchissimi.

I rischi dovuti alla cattiva alimentazione sono numerosi e non basterebbe un intero capitolo per descriverli in

maniera sufficientemente esaustiva.

I piani alimentari che non possiedono un bilancio nutrizionale equilibrato e ricco di una vasta scelta di cibi, rischiano di portare il nostro corpo a carenze quali: basso quantitativo di acqua, pochi sali minerali e vitamine, elevato apporto di grassi saturi e zuccheri ed un basso quantitativo di fibra alimentare.

Esistono poi cibi “funzionali” e cibi cosiddetti “spazzatura”. I cibi funzionali sono quelli che oltre ad avere un adeguato contenuto nutrizionale, sono riconosciuti come agenti benefici per una o più funzionalità sull’organismo.

Aiutano il nostro stato di salute e benessere, riducendo il rischio di malattie e contribuendo a giusto

funzionamento del nostro apparato gastrointestinale.

Al contrario, i cibi spazzatura, sono alimenti ultra-raffinati, arricchiti di grassi idrogenati, di zucchero e sale, con contenuti calorici molto alti e con bassissimo contenuto di nutrienti. Sono cibi vuoti, che non ci portano nulla di buono.

Fare le giuste scelte alimentari significa comprendere a pieno il vero valore del cibo stesso, anche in termini strettamente emotivi. Ci troviamo spesso in una sorta di “altalena”, sospesi tra i nostri bisogni ed i nostri desideri.

Il cibo ha un ruolo primario, è nutrimento per il corpo è per l’anima.

Spesso diamo al cibo diamo il compito di riempire i nostri vuoti, quando siamo tristi o emotivamente disturbati.

In questi casi, pensa bene a ciò che scegli.

Meglio un piatto di pasta in bianco, che un panino al fast food per tirarti sù di morale.

Meglio due passi all'aria aperta, che la crema di nocciole. Scegli il meglio, per te.

Spesso, anche io mi sono trovato in difficoltà nello scegliere ciò che era giusto e salutare.

Tra viaggi, trasferte, inviti e matrimoni (ragazzi ma quanti matrimoni si fanno ogni anno??!) mi sono ritrovato a dover

gestire situazioni fuori dal mio controllo abituale.

Come mi sono comportato?

Voglio svelarti i miei trucchi, le mie tre boe di salvataggio, le tre strategie che utilizzo quando mi trovo fuori casa e/o in un contesto potenzialmente ricco di cibi poco funzionali;

1) gli spuntini

2) il movimento

3) l'acqua

Prima di fare il personal trainer, ho fatto il bagnino in Romagna, a San Mauro Mare.

Il mio posto del cuore, le Grandi Spiagge.

Quindi conosco bene il valore di una boa, in caso di emergenza. I miei non sono trucchi effettivamente, ma BOE DI SALVATAGGIO. Un trucco è qualcosa di costruito, di fittizio, qualcosa che nasconde la verità.

La boa, ti salva davvero.

1. GLI SPUNTINI

Gli spuntini spezzafame credo siano alla base di tutto il mio metodo. Fare almeno 6 snack al giorno, con alimenti che siano nel loro insieme bilanciati dal punto di vista nutrizionale, ci permette di affrontare al meglio la giornata, mantenendo la giusta concentrazione e lucidità mentale.

Basta cali di energia improvvisi durante

studio o lavoro. L'organizzazione degli spuntini giornalieri, svolge un ruolo chiave, ovviamente.

Pensavi di andare a fare merenda al distributore automatico o al bar?

Pianificare con cura la lista della spesa, suddividere i pasti e preparare i nostri contenitori ermetici con all'interno gli alimenti ci salva da improvvisi attacchi di fame e da tutte le tentazioni della giornata. Prova ad andare a fare la spesa senza lista.

Prova ad andare in ufficio senza portare con te i tuoi spuntini preparati con cura. Il risultato?

Metterai nel carrello e mangerai sicuramente qualcosa che non centra nulla con il tuo percorso.

È questo che desideri davvero?

2. IL MOVIMENTO

Ti ho raccontato un po' la mia vita tra weekend in viaggio e giornate intense.

Ebbene, l'allenamento costante mi ha sempre permesso di tenere sotto controllo lo stress, ma non solo.

Avendo sperimentato l'allenamento non solo in palestra, trovo sempre soluzioni valide per allenarmi ovunque.

Allenamenti a corpo libero, allenamenti aerobici (corsa, nuoto), allenamenti statici.

Garantisco al mio corpo almeno 30 minuti di movimento al giorno. Sempre, ovunque, comunque.

Camminata, passeggiata con il cane,

addominali al parco. L'importante è mantenere costante l'allenamento, tutti i giorni. Non hai 30 minuti al giorno per TE STESSO?

Pensaci bene.

Secondo me, li hai anche tu.

3. L'ACQUA

La maggior parte delle persone non sa quanta acqua beve in media, durante il giorno.

Prova a chiederlo a qualcuno che conosci.

Quanti litri di acqua bevi al giorno?

Bho!

Le risposte saranno diverse ma nessuno controlla realmente i litri di acqua assunti durante la giornata.

Perché l'acqua è sottovalutata.

L'apporto di acqua è un punto di vitale importanza.

Favorisce la perdita di peso, accelera il metabolismo, riduce la cellulite e la ritenzione idrica, riduce il gonfiore e ci libera dalle tossine. Migliorando l'idratazione, agevogliamo l'ossigenazione dei tessuti e di conseguenza la pelle riscopre tono e l'elasticità.

Mediamente una persona adulta dovrebbe bere almeno 2,5 litri d'acqua al giorno, distribuendo questo quantitativo durante tutta la giornata.

Ho detto ACQUA, non fare il furbo che già ti vedo con il mojito pronto. L'acqua non è tutta uguale.

Il mio personale consiglio è quello di bere un'acqua non troppo ricca di minerali, in modo da non sovraccaricare il lavoro dei reni. Il valore da tener sott'occhio è il residuo fisso, che misura in mg/litro la quantità di minerali che rimane dopo aver sottoposto l'acqua ad una temperatura di 180 gradi.

Personalmente, consiglio di bere acque con un valore di residuo fisso inferiore a 50 mg/litro, soprattutto nei periodi dove ti senti più gonfio.

Queste tre boe di salvataggio, non solo ti permettono di poter cedere a piccoli peccati di gola senza pregiudicare la tua forma fisica, ma saranno la tua salvezza in caso di matrimoni, feste & co. E sai perchè?

Perché prima di un evento, quasi tutti si “mettono in riga”. Tu no, perché non sei in riga.

Hai scelto di prenderti cura di te stesso OGNI GIORNO. Calma però.

Facendo gli snack, bevendo molta acqua e svolgendo regolare movimento giornaliero per almeno 30 minuti, posso mangiare tutto quello che trovo nel buffet?

Posso scofanarmi?

Ecco la mia filosofia.

Io seguo la regola del 9/10.

Se non sei bravo in matematica non preoccuparti.

Una settimana è composta da 7 giorni, in cui in media quindi se si fanno 6/7 snack giornalieri dovremmo fare dai 42 ai 49

pasti a settimana.

Quindi almeno 1 o 2 di questi pasti complessivi, possono essere completamente liberi.

Liberi, significa desiderati.

Non auguro a nessuno di dover andar a letto e sognare cibo volante.

I sogni son desideri, appunto.

Se sogni dei vassoi con i bignè, il tuo corpo vuole dirti qualcosa. Se hai in programma un evento, pianifica i tuoi pasti liberi. È semplicissimo.

Sono 1/2 alla settimana.

Prenditi del tempo per te stesso, il cibo è cultura ed anche piacere. Grazie agli spuntini il tuo metabolismo sarà molto più attivo e il pasto libero non pregiudicherà il tuo percorso.

Te lo sarai meritato!

Una domanda che mi viene posta molto spesso è questa; “Quali cibi DEVO evitare?”

La mia risposta è sempre la stessa;
NESSUNO!

Strano vero?

Da bambini, quando la mamma diceva “questo no” non desideravi quel determinato oggetto immensamente?

L’oggetto proibito, quello che non devo mangiare.

Eva ed Adamo ne sanno qualcosa.

Un Eden pieno di cibo gustoso, ma Eva voleva la mela. Perché era proibita.

Perché dovremmo porci dei divieti con cibo?

Una frase che sento spesso è “STO

ATTENTO”.

Sto attento a chi? Al cibo?

Qualunque alimento mangiato oltre misura può farti male. Se inizierai ad esempio a mangiare solo banane, solo banane, solo banane il tuo corpo non ne sarà felice.

Il segreto è variare, non stare sempre attenti a misurare, con la bilancia in cucina.

Quando mi chiedono i GRAMMI esatti poi, mi fanno impazzire. Per quanto tempo potremo continuare a pesare ogni singolo alimento? È funzionale?

È pratico?

Sai che cosa è molto pratico? Osservare con gli occhi. Il mio metodo non prevede di pesare gli alimenti ma

prevede di osservare ed ascoltare il nostro stomaco.

Per comprendere davvero come alimentarti in modo equilibrato devi imparare a “calibrare” gli occhi e soprattutto imparare a riconoscere la sensazione di sazietà.

Non esagerare, ma non trattenerci.

Cosa andrebbe bene per te?

Sette bistecche o ne basterebbero due?

Ci saranno giorni in cui avrai consumato di più ed il tuo corpo ti chiederà di più.

Ci saranno giorni in cui non sentirai nemmeno la fame ma ti sforzerai ugualmente, per mantenere vigile il metabolismo.

Capisco che non avere inizialmente il

numero esatto dei grammi, ti causi disorientamento.

Quando eravamo piccoli quanto tempo ci abbiamo messo per imparare ad andare in bicicletta senza ruotine?

La conquista di quell'equilibrio su due ruote è stata dura, ma ce l'abbiamo fatta ed ora la bicicletta per noi è semplicissima da controllare.

Con il passare del tempo imparerai a conoscerti e ti affiderai alle tue sensazioni.

Il mio desiderio è quello di far comprendere l'importanza di prendersi cura di noi stessi.

Lo stile di vita dipende da noi ed attraverso un percorso a tappe, inizieremo a dare valore sia a ciò che

mangiamo che a noi stessi.

Dimentica il fai-da-te.

Dimentica le creme miracolose o le bevande magiche. Non complicarti la vita, scegli il tuo stile.

Alle grandi aziende, interessa essere i leader del mercato e si preoccupano relativamente della nostra salute o delle nostre nuove abitudini alimentari.

Guarda bene cosa metti nel tuo carrello. Non è una questione di marche, ma di semplici scelte. Iniziamo a fidarci di noi, del nostro potenziale, del nostro corpo. Costruiamo una mentalità sana e libera di scegliere cosa è veramente giusto per noi.

Se la scoperta della miglior versione di

te stesso ti sembra ancora lontano, ti invito a continuare questo tuo viaggio nel prossimo capitolo.

I CONSIGLI DEL COACH

Come ti ho detto, sono stato anche un bagnino.

Quindi di “salvataggio” me ne intendo. Ecco alimenti ed esercizi che ti aiuteranno in caso di feste/compleanni ed allenamenti a distanza da casa.

ALIMENTI DI SALVATAGGIO

- frutta

(la frutta è facile da trasportare, da reperire e da mangiare ovunque!)

- gallette

(forniscono una buona sensazione di sazietà e un'ampia varietà)

- **grana/yogurt**

(snack sani e molto nutrienti, il grana o in alternativa uno yogurt di soia con muesli o avena, sono completi dal punto di vista nutrizionale)

ALLENAMENTI DI SALVATAGGIO

- **corsa**

- **allenamento a corpo libero senza attrezzi**

- **camminata veloce a diverse intensità**

DRINK DI SALVATAGGIO (per veri festaioli!)

Per l'aperitivo, una volta a settimana

puoi prendere un bicchiere di quello che vuoi.

Se lo fai con più frequenza queste sono 3 scelte valide:

- centrifugato o estratto di frutta fresca

- un calice di vino rosso, possibilmente fermo

- un bloody mary, cocktail a base di vodka e succo di pomodoro



CAPITOLO 9

TRAGUARDI ED ORIZZONTI **QUELLA VOLTA CHE HO** **CREDUTO IN ME**

Sei quasi arrivato a quel traguardo.
Quel traguardo che avevi desiderato.
Quel traguardo che sembrava
lontanissimo.

Potrai finalmente indossare quell'abito
che non ti stava più bene. Hai spazzato
via la vergogna, l'imbarazzo, la paura di
non farcela. È arrivata la soddisfazione,
la forza, quella forza che credevi di non
avere.

Mentre una parte di te festeggia però, arriva alla tua mente una domanda difficile.

“Riuscirò a mantenere questi risultati?”

Tra qualche mese, sarà finito tutto e ritornerà tutto come prima? La mia risposta è questa:

Il nostro corpo è il frutto di tutto ciò che nel corso degli anni gli abbiamo dato. Le nostre cellule possiedono una memoria o storicità tale per cui se durante un certo periodo ci siamo allenati seriamente e abbiamo seguito un piano alimentare fatto di alimenti in linea con l'obiettivo che ci eravamo posti, avremo molte più possibilità di mantenere un buon fisico per più tempo

possibile.

Ricordo ancora che durante gli anni di competizione mi impegnavo oltre il 100% delle mie energie, seguendo il mio programma in maniera maniacale. Appena sveglio, il primo pensiero era la gara.

Iniziavo la mattina con una carica di energia impressionante, che mi permetteva di sopportare allenamenti davvero tosti.

Come spiegavo prima, la mente è il motore di tutto il nostro organismo. Se non sappiamo come motivarci, per dare il nostro massimo, difficilmente riusciremo a superare i nostri limiti.

Con questa parentesi, voglio svelarti il più importante dei miei segreti, ovvero

quello di vincolarmi a superare i miei limiti intraprendendo sfide contro me stesso.

Ora che non faccio più competizioni di culturismo traggio la mia motivazione nell'essere costantemente un esempio con la mia filosofia nutrizionale.

Questo mi dona giornalmente un enorme energia e mi spinge a migliorarmi giorno dopo giorno per essere sempre al passo con i miei migliori allievi.

Come vedi anch'io cerco giornalmente nuovi stimoli per mettermi in azione.

Anche io devo avere stimoli per alzare il culo dalla scrivania o dal divano.

I nostri risultati sono frutto delle nostre abitudini.

Questo percorso è un viaggio alla scoperta di noi stessi, del nostro corpo, delle nostre scelte.

Abbiamo trovato gli errori e li abbiamo corretti.

Abbiamo trovato una soluzione e questa soluzione l'abbiamo assimilata e questa soluzione produrrà in maniera automatica per il resto della nostra vita, risultati veri.

Mettendo in campo le strategie apprese durante il tuo viaggio, ogni giorno, il tuo corpo ti ringrazierà.

Non ti tradirà.

Ti stai prendendo cura di lui ed hai intenzione di continuare a farlo. E se poi non mi alleno più?

E se non riuscirò ad essere costante?

Tantissime sono le domande che ricevo e credimi, la tua paura è comprensibile. La costanza è l'insieme di tutte le motivazioni che ci spingono ogni giorno a fare una determinata azione.

Coloro che decidono di iniziare un percorso di dimagrimento, vogliono allontanarsi da una situazione critica che arreca dolore o disagio.

Una dieta restrittiva però, crea disagio. Allenamenti estenuanti a lungo termine creano disagio, non solo a livello fisico ma anche livello organizzativo.

Come faccio a trovare 2 ore per allenarmi tutti i giorni in palestra?

Questo percorso suddiviso in 4 fasi, ti porterà ad acquisire sane abitudini,

semplicemente.

Abitudini e non periodi.

Tutto diventerà automatico.

Quando hai iniziato il corso per prendere la patente, guidare era complesso.

Frizione, freno, facevi confusione con i pedali.

Eppure adesso, guidi serenamente perché hai automatizzato i movimenti.

Non ci pensi più alla sequenza perfetta per mettere in moto l'auto. Il percorso è così.

Le tue nuove sane abitudini, sono ormai parte di te e ti permetteranno di non dover ricorrere ai ripari, soffrendo per mesi e mesi una fame esagerata.

Potrei mantenere l'equilibrio tutto

l'anno.

Sentiti grato, per il tuo risultato e rispettalo.

Guardati allo specchio ed assapora la gioia per il risultato raggiunto con le tue forze.

Nel prossimo capitolo ti svelerò altri segreti su come riuscire a mantenere per più tempo possibile i risultati ottenuti e parleremo

98

di come affrontare l'ultima fase quella relativa al modellamento, a mio avviso quella più emozionante.

Infatti sarà proprio questa fase che ti farà rientrare perfettamente nelle taglie dei tuoi pantaloni, quelli che desideravi

indossare da tempo.

I CONSIGLI DEL COACH

Uno dei mezzi che metto a disposizione dei miei allievi è il diario di bordo giornaliero.

Questo strumento mi permette di monitorare costantemente il loro andamento in tempo reale grazie a piattaforme condivise. Ecco quali sono i parametri che ti consiglio di tenere sotto controllo a partire dalla prima fase:

DA CONTROLLARE

- 1. numero dei pasti**
- 2. litri di acqua bevuti**
- 3. numero di passi al giorno**

4. allenamento eseguito

5. durata dell'allenamento

Se terrai monitorati questi dati giornalmente, riuscirai a valutare al meglio dove poter migliorare nella settimana o nel mese successivo.

Scarica un'applicazione per monitorare i passi giornalieri, ormai ce ne sono tantissime.



DA COMPRARE

Ci sono 3 attrezzi che mi permettono di allenarmi con costanza a corpo libero ovunque:

LE FASCE ELASTICHE

Le fasce elastiche sono comode e trasportabili ovunque.

CAVIGLIERE da 2 a 6 kg

Le cavigliere possono essere da 2 o 6 kg e possono utilizzarsi dappertutto grazie al loro poco peso e ingombro.

MANUBRI e BILANCIERE

I manubri e il bilanciere sicuramente meno trasportabili rispetto a fasce

elastiche e cavigliere ma possono utilizzarsi a casa o in palestra con esercizi a corpo libero per aumentare la stabilità e l'equilibrio oltre che migliorare la forza e la resistenza.





CAPITOLO 10

I SOGNI CHE SI AVVERANO QUELLA VOLTA CHE HO FATTO CENTRO

Ci sono persone che perdono peso.
Tanto peso.

Riescono ad eliminare quasi del tutto la
massa grassa in eccesso, ma non sono
soddisfatte davanti allo specchio.

Perché?

Quello che manca talvolta è l'armonia
corporea, le giuste proporzioni tra parte
alta e parte bassa del corpo.

La perdita di peso, infatti non è tutto.

La tonicità e l'armonia del corpo sono
fondamentali per la percezione di noi

stessi. Un corpo magro, svuotato, non piace davvero a nessuno. Prendersi cura della propria pelle, della tonicità e della nostra qualità muscolare è importante e non solo per motivi estetici. Uno dei maggiori problemi era quello di non riuscire a vestirmi. Ricordo ancora quando nel periodo in cui pesavo dai 90 ai 100kg, che tutte le volte che dovevo andare a comprarmi dei vestiti cominciavo a sudare e non perchè stessi correndo.

Ero preoccupato.

Trovare un pantalone o una camicia adatta al mio corpo, era una missione e dovevo davvero girare tra tanti negozi. In quel periodo come si potrà capire, odiavo far shopping. Tutto ciò che

compravo non mi stava come avrei desiderato. Una volta ho alzato la mano ad un corso di formazione per fare una domanda.

Ho strappato la camicia, da quanto ero grosso, nel fare il movimento con il braccio.

Anche per i pantaloni era sempre un calvario.

Ero costretto a prendere delle taglie dalla 54 in su.

Un bel giorno, però sono finalmente riuscito a vestirmi dalla testa ai piedi nel mio negozio preferito.

Sento ancora quella soddisfazione.

In qualche modo mi sono sentito una persona normale. Oggi, amo fare shopping.

Non sono più costretto a “ritoccare” i capi e a far impazzire mia madre e la sua sarta di fiducia.

Un altro aspetto da non sottovalutare in questa fase è sicuramente la valutazione posturale del corpo.

Infatti abituarsi ad esempio ad una postura sbagliata, è dannoso e doloroso. Può causare infiammazioni e dolori alle articolazioni.

Vedo molti ragazzi che spesso si ostinano a stimolare la parte alta ed anteriore del corpo (pettorali e bicipiti) dimenticando totalmente le gambe.

Questo fenomeno porta, nel tempo, ad un progressivo comportamento cifotico che ostacolerà la normale stimolazione di

tutti i muscoli coinvolti durante l'esecuzione degli stessi esercizi impedendo così ai muscoli meno forti di svilupparsi per poter lavorare a sostegno dei muscoli più grandi.

Durante la sperimentazione di questo metodo il valore aggiunto (che fatto davvero la differenza!) è stato non trascurare i piccoli dettagli.

Ho inserito oltre a nuovi alimenti anche nuovi esercizi al mio piano, in modo da avere un lavoro sinergico tra i muscoli e aumentare la mia qualità muscolare in maniera armonica e bilanciata, senza accumulare tensioni e contratture come fanno il 90% delle persone che si allenano soprattutto in palestra che

eseguono quasi sempre le stesse schede all'infinito, sperando che facendo sempre gli stessi esercizi e mangiando sempre gli stessi cibi succeda qualcosa di diverso.

Le donne invece hanno un problema opposto.

Molte di loro si dimenticano di avere anche la parte alta del corpo. E molte altre hanno seri problemi di circolazione ma si ostinano a svolgere esercizi totalmente sbagliati.

I sintomi legati a problemi di circolazione, non vanno sottovalutati. Hai mai sentito parlare di ulcere alle gambe o ai piedi? Le ulcere sono lesioni della pelle che possono comparire per

diverse cause.

La cattiva circolazione può essere una di queste.

Sono molto dolorose e si presentano come un'inflammatione accompagnata da una specie di eruzione cutanea che non vuole andare via.

Care donne, controllate la vostra circolazione, chiedendo aiuto ad uno specialista angiologo.

Ci sono esercizi e tecniche che possono migliorare o quantomeno alleviare le tensioni agli arti inferiori.

La differenza sostanziale tra tonicità della parte alta e della parte bassa, è davvero poco gradevole.

La fase di modellamento, è una fase molto importante del percorso. Ci

permette di perfezionare tutti quei piccoli dettagli estetici e posturali, che sono causa di imbarazzo.

La libertà di piacersi davanti allo specchio, va conquistata a piccoli passi.

I CONSIGLI DEL COACH

La libertà di piacersi davanti allo specchio, va conquistata a piccoli passi. Questo esercizio è “tosto”, ma se sei arrivati fino a qui, non sarà così difficile.

106

È necessario un cambio look.

Tagliare i capelli, la barba, cambiare stile nel vestire.

Fatti aiutare o consigliare, ma cambiate.
Io l'ho fatto e ho riscoperto una versione
di me, che non sapevo esistesse!
E poi...esercizi per rilassare il corpo.
Che dopo lo shopping, ci sta!

CAMBIO LOOK

Abbi il coraggio di cambiare
guardaroba, anche a step. Inizia a
comprare i vestiti che vorreste
indossare, anche se ancora manca poco
per entrarci comodamente. Entra in quel
negoziò che ti piace e scegli ciò che
veramente desideri ed assapora
l'emozione di poterti permettere di
indossare quel capo di abbigliamento
desiderato.
Con una taglia diversa.

ESERCIZI POST SHOPPING

Per rilassare la muscolatura dopo gli sforzi fatti eseguendo gli esercizi fisici ecco per te 4 posizioni di stretching da mantenere da un minimo di 45 secondi ad un massimo di 2 minuti per ogni posizione. Questi 4 esercizi possono essere eseguiti tutti dopo allenamento in modo sequenziale.







CAPITOLO 11

L'INVIDIA QUELLA BRUTTA BESTIA

QUELLA VOLTA CHE HO MESSO UNO SCUDO PROTETTIVO

Ricordo ancora la mia faccia, davanti allo specchio il giorno successivo ad una competizione.

Mesi di sacrifici, tensione, nervosismo. Il giorno dopo è il giorno in cui ti sembra quasi di essere arrivato in paradiso.

Ti senti soddisfatto, fiero del tuo percorso, felice di essere arrivato fino

in fondo col cuore e con la testa.

Ce l'ho fatta, ci sono riuscito.

I giorni successivi alle gare però erano tendenzialmente molto difficili, mangiavo a dismisura per riempirmi dopo giorni di digiuno.

Molte persone si sono rivolte a me, negli ultimi anni per migliorare il proprio rapporto con il cibo e con il loro aspetto fisico. Partivano quasi sempre da una situazioni critiche, con poco tempo a disposizione, tanti dubbi e spesso senza alcuna esperienza passata in materia di allenamento e sana alimentazione.

Avevano però una cosa importante; la voglia di mettersi in gioco. La voglia di

mettersi in gioco è come una luce che desidera illuminare ogni aspetto della tua vita.

E dopo aver raggiunto obiettivi grandiosi, si ha paura di perdere quella luce.

La paura di perdere i risultati raggiunti con tanta fatica è una sensazione che conosco bene.

Una delle paure più grandi di chi giunge al termine del mio percorso è: “adesso come faccio?”

Nel capitolo precedente ho spiegato che ormai le buone abitudini sono parte di te.

Le tue nuove abitudini, sono il tuo nuovo bagaglio a mano. Potrai viaggiare lungo

il corso della vita con nuove competenze, nuova forza e nuove strategie di equilibrio.

Sai finalmente stare in equilibrio, senza rotelle.

Le tue nuove consapevolezza e conoscenze ti renderanno libero da tutte quelle leggende metropolitane che ti hanno confuso le idee, negli anni precedenti.

Insomma, non ci cascherai più, all'ennesimo "pacco" del beverone dimagrante o della pillola brucia grassi.

Uno dei motivi che mi ha spinto ad "inventarmi" il ruolo dal personal trainer "digitale" è proprio questo. Ho sempre pensato (sbagliando!) che i

clienti potessero ottenere un vero risultato solo se seguiti fisicamente da me.

Li dovevo allenare in palestra, con la tuta ed il cardio frequenzimetro.

Avevo notato però, che una volta finito il percorso per aiutarli nuovamente dovevo invitarli ad acquistare di nuovo un “pacchetto” di lezioni.

E sai perchè?

Perché senza di me, non volevano più allenarsi.

Non avevano creato una nuova abitudine.

Avevano imparato a memoria, senza apprendere veramente qualcosa.

Inoltre il 90% di loro non otteneva

risultati estetici evidenti perchè aveva come scopo principale quello di muoversi e non di ottenere risultati. Si hai capito bene.

La mia prospettiva è cambiata e di conseguenza anche il mio target di clientela ed anche i miei piani alimentari e di allenamento hanno subito una vera e propria rivoluzione.

Nonostante queste mie sperimentazioni, i clienti a termine dell'anno non riuscivano ad acquisire quell'autonomia da me desiderata.

Mentre gli altri personal trainer non vedevano l'ora di rinnovare il pacchetto di allenamenti ai propri clienti per far cassa, io desideravo risultati, soddisfazione e l'aumento

dell'autostima per il lavoro fatto insieme in quel periodo.

Il mio obiettivo era quello di rendere, chi si fosse affidato a me, completamente autonomo.

Migliorare l'autostima, acquisire la consapevolezza del proprio potenziale.

E non tutti arrivano al traguardo.

Sono pochi, ma ci sono.

Qualcuno, nel corso di questi anni, non è riuscito ad realizzare il suo sogno.

Perché?

Chi decide di iniziare un percorso di cambiamento deve ricordare e fare tesoro di un concetto base; il maggior responsabile dell'intero percorso, sarai tu.

Non un altro, TU.

Non la tua famiglia, gli affetti, gli amici,
il lavoro.

Il timone della nave è nelle tue mani.

Ci sarà burrasca e dovrai superarla.

Ci saranno giornate di sole e ti godrai il
panorama.

Siamo i capitani della nostra vita.

La vuoi la lista dei principali motivi di
insuccesso?

Te la riporto qui, perché è la causa di
insoddisfazione perenne di molti.

1. Farsi distrarre da altre faccende
durante il percorso

2. Non dedicare il giusto tempo alle
nuove azioni da fare giornalmente

3. Continuare a fare di testa propria

4. Non credere di potercela fare

5. Non vedere già da subito i risultati sperati e demotivarsi

Ti metto fin da ora in guardia, di ciò che credo fermamente. Se durante il percorso non avrai fiducia in te stesso e nel professionista che ti segue, non iniziare.

La fiducia, ti farà essere determinato, testardo e perseverante nel tuo obiettivo nonostante tutte le avversità che potrai incontrare lungo il cammino.

Una volta scelta una strada da percorrere seguila fino in fondo senza farti distrarre.

Elimina i ponti della distrazione, delle scorciatoie di ogni tipo, elimina

alternative troppo facili senza aver prima terminato tutto il tuo percorso.

Solo in questo modo metterai da parte le scuse e darai al tuo corpo la possibilità di cambiare davvero.

Solo così potrai goderti nel giro di un anno il tuo bel fisico e la libertà di scegliere finalmente di poterti allenare ovunque e di non avere restrizioni alimentari.

La conoscenza è libertà.

Sentiti libero di entrare in un negozio e di non chiedere più la taglia XXXXL.

Senti l'energia, la positività, il tuo nuovo sorriso.

Iniziate da te stesso.

Fai tesoro delle nuove abitudini e

diventa un modello per tutti coloro che credono di non farcela.
Perché tu ce l'hai fatta.

I CONSIGLI DEL COACH

Le tue nuove abitudini, sono parte integrante del tuo risultato. Ti racconto le mie, perché tu ne faccia tesoro, per sempre. Troverai poi, alcuni esercizi chiave, per non smettere mai di allenarti ovunque.

Questi esercizi sono semplici (hanno un nome buffo!) e mi hanno permesso di armonizzare il mio corpo, senza esagerare con i volumi.

LE MIE NUOVE ABITUDINI:

- scegliere di mangiare cibi sani e nutrienti
- allenarsi quasi tutti i giorni
- prendermi cura di me stesso con trattamenti estetici/relassanti

ESERCIZI IN TUTTOLOMONDO:

- ab roller
- torsioni del busto con fasce elastiche
- crunch inversi su sbarra per trazioni

1- Ab-roller

Questo esercizio all'apparenza forse banale da eseguire comporta il reclutamento e la sinergia di diversi distretti muscolari (addome, dorsali, pettorali, deltoidi e braccia)

Ti sembra poco?

Poi nelle versioni più ardue riuscite a coinvolgere anche i distretti inferiori, ma facciamo un passo alla volta.

Con un unico esercizio riuscirai a coinvolgere quasi il 60 % delle fasce muscolari del tuo corpo, è questo ti permetterà di essere molto più efficiente in termini di tempo e risultati.

Durante l'esecuzione è opportuno contrarre l'addome per tutta la durata del movimento, espirare in fase risalita e inspirare in fase di discesa.

Questo esercizio può essere eseguito con l'attrezzo AB roller WHEEL, oppure con bilanciere o con 2 manubri. Durante l'esecuzione basta mettersi con la faccia rivolta al suolo tenendo l'accessorio fermamente fra le mani e

lasciarsi rotolare in avanti.

Più stendi il corpo, più ti sarà difficile gestire il ritorno poiché il lavoro con l'attrezzo avviene essenzialmente sui muscoli addominali. Riprendi la posizione iniziale e ripeti il movimento una decina di volte.

2- Torsioni del busto con fasce elastiche

Questo esercizio amo eseguirlo al parco perché si può eseguire con delle semplici fasce elastiche.

Basta fissare l'estremità della fascia su un appoggio per sfruttare la tensione data dall'elastico.

Durante la torsione contrai i muscoli dell'addome per proteggere la schiena e

fare un movimento di max 180 gradi prima da un lato e poi dall'altro. Anche in questo esercizio ci sarà il coinvolgimento di diverse fasce muscolari (addome, pettorali, deltoidi, braccia e cosce per stabilizzare il corpo a terra).

Consiglio di eseguire dalle 10 alle 20 ripetizioni per lato per 3 circuiti.

L'espirazione quando vai verso l'esterno e fai il max sforzo mentre l'ispirazione quando torni verso l'interno e rilassi e/o trattieni.

3- Crunch inversi su sbarra per trazioni

I crunch inversi possono essere fatti in diversi modi ma questo è sicuramente

una delle versioni più difficili da eseguire.

Come attrezzatura è necessaria solo una sbarra per trazioni sulla quale appendersi con le mani.

In sospensione sollevare e flettere in maniera ritmica le ginocchia al petto.

Con questo esercizio andremo a coinvolgere diverse fasce corporee (braccia, dorsali e addominali e cosce) poi nelle versioni più difficili possono essere coinvolte nello stesso esercizio, grazie a delle combo di esercizi messi in abbinamento altri distretti muscolari come dorsali e deltoidi posteriori.

Come avrai capito anche questo esercizio può essere eseguito sia in

palestra che al parco, basta avere a disposizione una sbarra dove appendersi.

Anche di questo esercizio consiglio di eseguire dalle 10 alle 20 ripetizioni per 3 circuiti.

L'espirazione quando porti le ginocchia al petto mentre l'inspirazione quando torni con le cosce verso il basso.



CAPITOLO 12

**MI GODO IL CORPO DEI MIEI
SOGNI**

**QUELLA VOLTA CHE HO
RISCOPERTO**

**LA MIGLIOR VERSIONE DI ME
STESSO**

L'esperienza, prima come istruttore e dopo come personal trainer, mi ha permesso di frequentare la palestra sia a livello personale che professionale.

E mi ha oltretutto permesso di riflettere su due cose;

- cosa spinge le persone ad iscriversi in palestra?
- perché molti di loro dopo qualche

mese abbandonano e/o non ottengono risultati?

Solitamente chi si iscrive in palestra ha un bisogno, ma non sempre questo bisogno è quello di rimettersi in forma. Alcuni si iscrivono per tenersi impegnati, altri per socializzare e fare delle conoscenze, altri per fare i figli dicendo “io sono iscritto in quella palestra là”.

Ti sembra strano?

Ti assicuro che le persone che si allenano in modo rigoroso, sono poche. La maggior parte degli iscritti passa il proprio tempo in palestra tra selfie davanti allo specchio, alla chiacchierata con l'amico, al rispondere ai messaggi

vocali di Whatsapp.

Per iniziare un percorso con me, anche a distanza, chiedo sempre ai potenziali clienti di compilare una sorta di questionario, che in gergo si chiama anamnesi tecnica.

E tu dirai...che palle!

Pure il questionario ci mancava!

La domanda però mi sorge spontanea; se non vuoi dedicare 2 minuti del tuo tempo a compilare un questionario che parla di TE, come pensi di poter riuscire a raggiungere il TUO obiettivo?

Negli anni ho incontrato persone diverse che durante la compilazione delle schede di anamnesi mi rivelavano realmente i motivi dell'iscrizione in

palestra.

Ho letto storie bellissime.

Addirittura un signore distinto, sulla cinquantina mi scrisse che doveva iscriversi in QUESTA palestra con l'amante, perché nell'altra sede c'era la moglie.

Capisci che i motivi sono sempre diversi?

Scherzi a parte, dopo aver valutato centinaia di casi posso affermare però che una buona fetta di persone si iscrive in palestra perché non si accetta più. L'inadeguatezza, l'imbarazzo, quella sensazione di non riconoscere più il proprio corpo davanti allo specchio. Quali sono le cause di questo disagio

interiore?

Come abbiamo perso la “bussola”?

I fattori possono essere diversi ma tutti importanti e da non sottovalutare.

Un lavoro che dà molto stress, una perdita familiare, relazioni finite male, trasferimenti.

Un piccolo trauma può generare conseguenze importanti sul nostro corpo.

Ho un rispetto profondo per tutte le storie che ho letto. Perché ognuno di noi, ha la propria zona d'ombra dove si nascondono e l'insoddisfazione e le paure.

Ognuno di noi, può trovarsi in mare aperto e credere di non avere più soluzioni disponibili.

Il mio percorso è un po' come piccola

scialuppa di salvataggio. Ti lancio un salvagente in mezzo a quel mare, perché puoi ancora farcela.

Possiamo ancora farcela.

Chi sono le persone che si iscrivono in palestra?

A Settembre, un po' tutti si iscrivono in palestra, ma pochi sono coloro che riescono a iniziare e a proseguire con costanza e determinazione.

Chi frequenta assiduamente la palestra e si allena sul serio, ha solitamente fa attenzione a ciò che mangia, ad uno stile di vita sano. I costanti, sono consapevoli del potenziale positivo dell'attività fisica. E come si diventa costanti?

Firmando il contratto con la palestra?

Ovviamente no.

Una spesa di denaro non ci rende costanti, anche se aiuta la motivazione. Ho investito del denaro guadagnato duramente, quindi mi alleno. Ho speso dei soldi, allora vado.

Iscriversi in palestra per chi parte da una condizione di autostima sottoterra richiede uno sforzo immenso.

E sai perchè? Per la vergogna.

Credimi, vi parlo per esperienza personale.

Ho seguito ed allenato persone con seri problemi di sovrappeso ed il loro disagio interiore nel mostrarsi in tuta da ginnastica è notevole. Essere circondati da persone che si allenano da tempo, suscita spesso paura del confronto,

imbarazzo e paura di essere giudicati. Ovviamente c'è chi riesce a superare questo ostacolo nonostante i kg di troppo, ho incontrato persone con una motivazione di ferro che non si preoccupavano di nulla.

Oramai da anni le palestre spingono i propri clienti a scegliere pacchetti di durata annuale, anche per chi non ha mai messo piede in palestra. Alzi la mano chi ha comprato un abbonamento di qualcosa e poi, ha mollato.

Perché smettiamo di allenarci?

Ecco di seguito le 3 lamentele che negli anni hanno scalato tutte le vette della classifica delle scuse;

1. in palestra non mi sento seguito
2. lo staff della palestra non mi assiste

3. nessuno nella mia palestra mi fa capire se sto facendo dei progressi oppure no.

Significa che tutte le palestre hanno personale non qualificato? No.

Ho conosciuto colleghi bravissimi, ma qui il discorso è un altro. La percezione di essere soli è la causa fondante dell'abbandono. La percezione di non essere compresi e di ricevere consigli **NON PERSONALIZZATI**.

Cerchiamo attenzioni su misura e sai perché?

Perché non siamo tutti uguali.

Abbiamo lavori diversi, ritmi diversi, storie diverse.

Un piano realizzato ad hoc per una

ragazza di 25 anni, studentessa,
vegetariana non potrà mai essere identità
a quello di una mamma di 25 anni,
lavoratrice ed onnivora.

Stessa età ma esigenze diverse,
tempistiche diverse, vite diverse.

Questa analisi a sfondo sociologico, per
spiegarti come mai ho realizzato un
sistema di coaching personalizzato per
tutti coloro che non si accontentano di
una banale iscrizione in palestra o di una
dieta fai-da-te per perdere peso e per poi
ritrovarsi con della pelle cadente. Ho
ideato un sistema per chi desidera delle
soluzioni pratiche e veloci per arrivare
in maniera efficiente al proprio obiettivo
senza perdere del tempo ed energie

preziose.

Durante la mia esperienza professionale ho notato che un altro fattore determinante per ottenere veri risultati è il rapporto umano che si instaura con il proprio coach.

Il coach non è un allenatore, fate attenzione.

Almeno, io vivo il mio ruolo di coach come quello di una guida. Se mi inoltri un messaggio a mezzanotte e sto dormendo, forse non risponderò. Ma se sono ancora sveglio, sarò disposto ad aiutarti e ad ascoltarti. La possibilità di essere assistiti lungo tutto il percorso di crescita e di miglioramento è la base del vostro successo.

Ho cliente che mi inoltrano le foto delle loro cene, per evitare di sbagliare.

Alcuni di loro fanno qualche errore? Me lo raccontano. Mi vivono come un alleato, non come un nemico.

Vivono il nostro legame come un'alleanza strategica per ottenere il risultato.

Ce ne sono altri poi, che vogliono saperne più di me.

Secondo te, ottengono risultati?

No.

Abbi fiducia, lasciati condurre.

La maggior parte delle persone non possiede le conoscenze di base per impostare da zero un percorso a step, che porti da un punto A ad un punto B ideale.

Mica ho studiato per niente!

Mi sono documentato, aggiornato.

Ho provato su me stesso strategie e fallimenti.

Me la merito un pò di fiducia?

Il fai-da-te, con internet, è un fenomeno molto diffuso, ma quali sono i rischi del fai-da-te?

1. l'abbandono dell'attività intrapresa, dopo poco tempo
2. la frustrazione per non aver conseguito l'obiettivo
3. la delusione per essersi illusi di potercela fare

4. la rabbia per aver buttato via denaro

5. il rischio di farsi male

improvvisando esercizi e schede di

allenamento

6. sentirsi disorientati ed in balia della sorte

7. la futura difficoltà di ricominciare un'altra esperienza

In questi anni ho lavorato a stretto contatto con centinaia di persone e mi sono preso il tempo per riflettere su quale potesse essere il valore aggiunto che da offrire ai miei clienti.

I miei clienti non devono sentirsi soli.
Mai.

Non devono sentirsi demotivati e consolarsi con il primo pacco di biscotti.

Ho voluto creare un metodo di assistenza che garantisse risultati VERI

a coloro che avevano perso le speranze. A tutti i demotivati, a chi aveva provato e non era riuscito, a chi si vergognava di fronte allo specchio.

La libertà di allenarsi ovunque e tre opportunità chiave, per cambiare davvero;

1. consulenze personalizzate

2. piani alimentari e di allenamento mensili

3. assistenza giornaliera

La consulenza diretta in ufficio, è un classico intramontabile. Rapporto diretto, la classica stretta di mano, l'importanza di conoscersi di persona e poter valutare lo stato di avanzamento e

i vari miglioramenti, passo dopo passo, successo dopo successo. Al momento le mie sedi operative sono due, Napoli e Bologna. Per la consulenza diretta è necessario recarsi presso il mio ufficio, dunque questa soluzione per chi lavora o per chi non ha modo di raggiungermi, è generalmente complessa.

Quindi, mi sono inventato la consulenza a distanza.

L'unica cosa che manca, forse è la stretta di mano.

Grazie a foto e a report mensili, riesco a monitorare i progressi e a seguire clienti in tutta Italia.

Vuoi sapere se funziona?

Molte delle persone che seguo a distanza hanno ottenuto risultati visibili

già dopo i primi 2 mesi di percorso.

Come si struttura un percorso a distanza?

È complicato?

Basta disporre di uno smartphone e di una connessione wi-fi per poter accedere ai piani personalizzati.

La semplicità di avere tutto sul cellulare e la comodità di poter svolgere gli allenamenti ovunque, sono solo due dei vantaggi che i miei clienti hanno apprezzato di più.

Non si sentono mai soli e abbandonati ed hanno sempre una soluzione alternativa, ad ogni necessità.

Grazie ad una piattaforma digitale, i piani alimentari ed i piani di allenamento che vengono aggiornati con

cadenza mensile, per soddisfare il bisogno psicofisico di varietà.

E poi, la ciliegina, l'assistenza.

Cosa significa "assistenza giornaliera"?

No, non sarò ospite a casa tua, non ti preoccupare.

L'assistenza è un servizio personalizzato di coaching che mi permette di essere costantemente in contatto con la persona che assisto ovunque essa sia, 24h/24h per ogni dubbio o problema o domanda.

"Coach stasera sono a cena con amici, che faccio?"

"Coach sono al ristorante, non so cosa scegliere aiutami!"

Questi sono i messaggi che preferisco. Perché chi mi scrive sa, che può sempre

contare su di me. Sono arrivato addirittura a farmi inoltrare le foto del menù per indicare la scelta alimentare più adeguata, per farvi capire.

Essere un “coach 2.0”, mi ha regalato negli anni delle belle soddisfazioni. I risultati, i cambiamenti, mi riempiono il cuore.

Ogni piccolo passo in avanti, di ogni singola persona che seguo è per me un risultato enorme.

È la testimonianza di un successo.

Chi vuole ottenere qualcosa, con gli strumenti giusti, passo dopo passo, arriva all’obiettivo.



CONCLUSIONI

LA MIGLIOR VERSIONE DI TE STESSO

QUELLA VOLTA CHE FARAI TUTTO DA SOLO

Ogni vero cambiamento è sempre preceduto da una fase di introspezione. La fase in cui ti fermi un attimo a valutare cosa è veramente importante per te in quel determinato momento. Spesso ti trovi in un turbine di cose da fare senza poi riuscire a portarne a termine nessuna, solo perchè non ti focalizzi e concentri abbastanza.

Le distrazioni, oggi, sono all'ordine del giorno.

Come si fa a stare dietro a tutto?

Lavorare, pulire casa, gestire colleghi e collaboratori, mogli e mariti, e poi?

Questo ti porta il più delle volte a sentirti improduttivo. Ma è davvero così impossibile riuscire a concentrarci su noi stessi? Fai un passo alla volta.

Scegli una volta per tutte che tipo di persona vuoi essere e che tipo di fisico vuoi ottenere da qui ad un anno.

Solo in questo modo potrai riscoprire la miglior versione di te stesso, senza dover più soffrire per il resto della tua esistenza. Concludo con questo concetto affrontato nel capitolo precedente: se

decidi di iniziare un percorso di cambiamento deve ricordarti che da ora in poi, il timone della nave è nelle tue mani. Sei TU e solo TU il capitano della tua vita.



RINGRAZIAMENTI

ai miei familiari,

che volevano diventassi un geometra ed erano scettici riguardo a questo mio desiderio di lasciare il nido di casa per dedicarmi alla mia passione.

Ora sono i miei primi fan.

al mio team,

Marco e Matteo che riescono in tempi rapidissimi a risolvere problemi, condividere idee ed assecondare le mie proposte. A distanza o in riunione, dietro ai nostri pc, il loro spirito di squadra è la mia grande forza.

ai miei allievi,

che mi motivano giorno per giorno con dei risultati straordinari e mi fanno emozionare quando mi raccontano le loro storie piene di emozioni e tanta voglia di riuscire.

Grazie a loro riesco a trovare l'energia per andare avanti. Grazie a loro ogni mattina appena mi sveglio, non vado a lavorare, ma vado semplicemente a fare ciò che mi piace.

ai miei mentori,

Mik, Gabbo e Pier che mi hanno assistito passo passo, verso la realizzazione di questo mio primo (ma non ultimo!) progetto.

