

# SPORTSMAN

€ 5,50

## & FITNESS

## Una storia di successo

di Maurizio Froli

Mi sono diplomato Personal Trainer il 16 Giugno del 2002 con la votazione di 29/30 presso l'ACCADEMIA DEL FITNESS. Pur avendo avuto un'esperienza ventennale nel mondo del fitness, il corso che ho praticato mi ha dato una formazione completa e d'approfondita su tutto quel che un "Personal Trainer" deve sapere per riuscire con successo nei suoi programmi di allenamento arrivando a dei risultati molto più che soddisfacenti e poter accaparrarsi numerosi clienti soprattutto con la pubblicità dei risultati conseguiti. Essendo socio di una palestra l'ATLANTIC di circa duemila metri quadrati che ho aperto nella città di Pisa appena sette mesi fa, ho avuto numerose richieste di persone che volevano essere seguite individualmente da un Personal Trainer, ma la più eclatante è stata sicuramente quella di Grazia una ragazza che si presentò da me chiedendo il mio parere su un eventuale intervento chirurgico allo stomaco: il famoso "anello" una sorta di riduzione della capienza dello stomaco o giù di lì. Grazia pesava 106 chili per un'altezza di 170 cm ed avrebbe voluto perdere almeno venti chili, aggiungendo che era disposta a tutto.

Per un neo P. T. non poteva capitare lavoro più invitante. Essendo che nell'Atlantic opera anche una bravissima dietista: Rita, ci mettemmo tutti e tre al tavolino, programmando un piano di lavoro molto dettagliato e completo. Il lavoro ha avuto una durata di cinque mesi: è cominciato l'otto gennaio di quell'anno e terminato i primi giorni di giugno con un risultato che ha superato appieno tutte le nostre aspettative: Grazia adesso pesa 77 chili ha perso cinque taglie ed è completamente tonica su tutta la muscolatura. Essendo così entusiasta dei risultati ottenuti Grazia ha voluto scrivere anche lei le sue impressioni sulla sua scelta:

*"Quando ormai avevo perso ogni speranza dopo mille tentativi di ogni genere, rimasto solo l'intervento chirurgico come ultima spag-*

*gia, ho avuto la fortuna, (grazie ad una promozione Vodafone, azienda per la quale lavoro) di incontrare nel momento giusto presso la palestra Atlantic Fitness le persone giuste: il personal trainer Maurizio e la dietista Rita, che si sono presi cura di me e seguendomi con grande professionalità sono riusciti a farmi perdere ben 29 kg in soli cinque mesi, ridandomi così la gioia di vivere, di stare bene con me stessa e con gli altri, di potermi vestire più sfiziosamente scesa ormai di cinque taglie, ma soprattutto di stare bene!! Ho chiuso infatti definitivamente con tutti i malesseri dovuti al sovrappeso, adesso mi sento bene e... sono felice!!!"*

*Dopo*

