



Le rivoluzioni si fanno di lunedì...

Se fossi donna, probabilmente avrei cambiato il colore dei capelli, per sottolineare la svolta (ma io non farei mai queste cose, non sono il tipo... ah ah ah).

Tranquilli, non ho intenzione di cambiare sesso, né di scappare in Alaska, né altre cose simili. Ma partiamo dall'inizio.

Da qualche tempo mi sono reso conto di **essere un po' in sovrappeso**: Allineato con la media europea quindi... si potrebbe dire. Ma già questo è un comportamento sbagliato (è un alibi mentale).

A questo si aggiunge che da molto tempo **sono diventato sedentario**. Non che prima mi ammazzassi di sport, ma per diverso tempo ho praticato più o meno regolarmente qualche attività fisica. Ma adesso non ho più tempo... il lavoro, i viaggi, e questo e quello... Altro comportamento sbagliato (altro alibi mentale).

Volenteroso di cambiare le cose, che è il primo passo e forse il più importante da fare, ho deciso di iniziare a correre seriamente. Mi sono guardato un po' in giro cercando un programma di allenamento e... ho trovato un metodo con una prospettiva (una **vigion**, o "vision" direbbero in ambito gestionale) di salute e benessere a lungo termine.

Questo metodo (che potete approfondire o conoscere all'indirizzo <http://www.albanesi.it>) si

basa su concetti e suggerimenti a dir poco scontati, ma che guardacaso poche persone seguono o pensano, per una miriade di motivi, fra i quali le scuse e le attenuanti che si trovano per non metterli in pratica.

Riassumendo, una vita salubre poggia sulla combinazione di tre elementi: **alimentazione, attività fisica e atteggiamento mentale**

. Tutti e tre vanno curati alla stessa maniera: non si può cioè pensare di rimanere in salute **solo stando a dieta**

(principalmente perché una dieta per dimagrire di solito è restrittiva su cosa e quanto mangiare. Si introduce uno stress psicologico difficilmente sopportabile per tutta la vita e quindi si tende a seguirla per alcuni periodi e per altri no, rendendo il peso corporeo fluttuante, cosa che non fa bene) o

**solo facendo sport**

(perché se l'alimentazione è scorretta, sia in quantità che in qualità, lo sport da solo non basta, specialmente in un'ottica salutistica). Inoltre

**è necessaria**

anche la

**preparazione psicologica**

, sgombrando la mente dalle giustificazioni che più o meno consciamente diamo al fatto di fare poco sport o mangiare troppo e spesso male.

Queste cose comunque ve le può dire il sig. Albanesi meglio di me.

Quello che invece volevo fare presente è l'impressione che ho avuto leggendo le sue pagine web ed i suoi libri: nel suo metodo si trova una logica di ferro e tanti consigli sensati, supportati da ricerche in campo sanitario (credo autorevoli, comunque sono tutte citate e rintracciabili), dalle spiegazioni approfondite dei meccanismi fisico-chimici che regolano il nostro corpo e da una elevata percentuale di persone che seguendo detto metodo hanno raggiunto gli obiettivi preposti. L'autore e creatore ti parla senza tanti mezzi termini, ti mette da subito in chiaro che non esistono metodi miracolosi con cui puoi star bene senza fatica (pillole magiche e compagnia) o dimagrire senza sacrificio, mangiando tutto quello che vuoi, senza fare sport... e che lo devi comunque fare in modo serio. Il legante di tutto sono il ragionamento e il senso critico (che tralaltro cerca di risvegliare in chi legge).

Quello che propone è un metodo graduale applicabile da tutti (sedentari compresi, e per sedentari intende anche chi non fa sport da soli 3 mesi) per iniziare a stare bene. Le finalità (le **miscion**

, o "mission", sempre nel gergo dei gestori) sono:

## Nuova vita - Giorno 0

Scritto da PaoloGabriele

Lunedì 06 Ottobre 2008 19:35 - Ultimo aggiornamento Lunedì 13 Ottobre 2008 16:19

---

a) in ambito fisico muoversi ed arrivare a correre per un'ora di fila;

b) in ambito alimentare imparare come farsi da mangiare e quanto mangiarne senza escludere NESSUN ALIMENTO (grassi compresi) e senza dare la solita ricetta settimanale tipica della dieta (il lunedì mangia questo in questa quantità, il martedì quest'altro...);

c) in ambito psicologico spiega come liberarsi da scuse ed ostacoli mentali che ti "impediscono" in qualche modo di vivere in salute.

Il tutto in 10 lezioni (lezioni, non settimane). Il titolo del libro infatti sembra uno di quei ritrovati prodigiosi e - in fondo - lo è: il monstrum sta nel parlare chiaro ed affrontare tutto in modo razionale senza nascondersi dietro un dito. All'interno del libro ci sono anche molte spiegazioni sul perché questa o quella dieta, un'allenamento blando e tante altre cose non funzionano bene.

Forza gente... è ora che anche voi sappiate la verità :)

Per finire, che ci azzecca col titolo dell'articolo? Semplice... da oggi ho iniziato il metodo. Fra dieci lezioni scriverò come è andato e se ha funzionato. Correte, correte!