

**Prima Parte**

**La camminata**

# Cap.1

## Due parallele possono incontrarsi?

*Cosa vorresti cancellare dal tuo passato?*

Hai accettato la sfida e stai leggendo... complimenti, non è una decisione da poco. L'importante è iniziare, dare il via, il resto si metterà in moto di conseguenza!

Questo è il primo capitolo della prima parte, che si chiama *camminata*.

Perché proprio questa scelta?

Camminare è un'azione basilare, che impariamo intorno al primo anno di vita e che ci permette di spostarci ed essere autonomi.

La camminata, essendo un atto innato, ci permette di muoverci senza causare traumi alle articolazioni, al corpo (rischio che invece la corsa comporta).

## **Il potere della camminata**

Camminare fa davvero bene sia al corpo che alla mente ed è il primo step naturale di una vita attiva, uno step che non ha età né controindicazioni.

Il cuore, i polmoni, le articolazioni, tutto riceve immediati benefici.

Pensa che una bella camminata favorisce l'attività dei polmoni ed il lento e regolare movimento della cassa toracica che a sua volta è un massaggio per tutti gli organi ivi contenuti, come pure per i polmoni stessi, il cuore, il fegato, i reni e lo stomaco.

Prova a pensarci un attimo: quando cammini ti senti bene, inizi a regolare la respirazione e liberi la mente, riducendo i livelli di stress e favorendo un buon sonno notturno.

Per questo partiamo da qui.

I primi capitoli sono la fase preparatoria, la premessa fondamentale per capire la motivazione che spinge noi (e può spingere te) a introdurre

l'attività fisica nella nostra vita quotidiana,  
diventando una vera e propria missione.

La **motivazione** è tutto, è la spinta propulsiva che dà il via a tutto.

Senza motivazione ogni nuova iniziativa è destinata pian piano a spegnersi, come una bellissima meteora che però avrà vita breve.

**Quindi direi che siamo pronti per iniziare...  
presentandoci.**

Non avrebbe molto senso darti una serie di consigli, linee guida da seguire senza condividere la nostra storia e come siamo arrivati qui a scrivere queste pagine.

La consapevolezza e il controllo sono elementi chiave a cui non devi mai rinunciare, quindi ora ti daremo tutti gli elementi per essere consapevole del nostro ruolo e dei nostri obiettivi.

**Questo è l'unico capitolo che vedrà due voci distinte.**

Si tratta del periodo in cui abbiamo percorso strade molto diverse, anche se estremamente simili sotto alcuni punti di vista.

Dal prossimo capitolo in avanti, invece, parleremo ad una sola voce, perché la sinergia che ci ha portati a vivere e lavorare insieme è la base di tutto il nostro lavoro.

La nostra vita inizia nello stesso esatto punto: Nuoro.

Si tratta di un comune sardo di poco più di trentamila abitanti, dove torniamo periodicamente a trovare amici e parenti.

Nonostante le ridotte dimensioni della cittadina, non ci siamo mai frequentati.

Proprio come due parallele che sembrano realmente destinate a sfiorarsi (non solo qui, lo vedremo tra poco), ma a non incontrarsi mai.

### **Roberto: dal talento alla costruzione di se stessi**

Sono sempre stato un ragazzino attivo, amante dello sport fino a farlo quasi diventare una professione.

Avevo un talento: ero un ottimo portiere di calcio, molto promettente.

Le mie capacità naturali saltavano all'occhio di tutti, dai familiari ai professionisti del settore, spingendomi in quella direzione con forza.

### **La zavorra del talento**

Quando hai un talento, un'innata predisposizione, ti senti quasi in dovere di portarla avanti, di coltivare questa capacità.

Ecco, io non volevo veramente farlo, ma sembrava la cosa più ovvia a tutti, come se ignorare questo talento fosse una perdita inaccettabile.

Più che altro non mi piaceva il ruolo del portiere, ma ero davvero bravo e in più, a rincarare la dose, mio padre da giovane aveva giocato nello stesso ruolo per tanti anni.

Così ho seguito il desiderio di tutti e ho assecondato questa capacità, portandomi dietro, senza saperlo, una grande zavorra, come un peso che mi stava ostacolando.

Mi sono impegnato, ho seguito regole ferree, rigide per la mia giovane ed esplosiva età che stavo vivendo e sono arrivato fino alla Primavera del Cagliari.

Sembrava andare tutto nel verso giusto, come se la strada fosse già segnata.

L'unico problema?

**Ero probabilmente il solo calciatore a non amare il calcio.**

In realtà non avevo nulla di particolare contro lo sport in sé, ma non amavo tutto il mondo intorno, il carrozzone che diventava sempre più ingombrante e rumoroso man mano che percorrevi la strada della carriera calcistica.

Quel carrozzone pieno di luci e ombre andava a mettere in secondo piano il vero senso dello sport: disciplina, costanza, impegno, fatica, lavoro di squadra e tanto, tanto rispetto.

Quando tutto ha iniziato a ruotare intorno a contratti, trattative, soldi, ho perso ogni entusiasmo, come se si fosse spento qualcosa.

Ero un ragazzino, che di soldi non sapeva ancora praticamente nulla, e mi vedevo come merce di scambio, come qualcosa che valeva *tot* denaro.

Inoltre l'esperienza a Cagliari mi aveva portato via da Nuoro e da mia madre, a cui ero legatissimo (la chiamavo decine di volte al giorno).

Andare via di casa a tredici anni per seguire la strada calcistica e vivere in un collegio era un peso molto gravoso.

Però devo tantissimo a quel periodo e potendo tornare indietro lo rifarei assolutamente.

**Anche perché la mia alternativa al mondo del calcio non sarebbe stata molto rosea.**

Sono sincero.

Non studiavo, frequentavo qualche giro non proprio bellissimo e avrei rischiato di seguire una brutta strada.

Il calcio invece mi ha permesso di deviare, di prendere la direzione migliore per me e per il mio futuro.

Ho seguito quella strada finché non è successo quello che mi ha cambiato la vita, in positivo.



Mi sono rotto una spalla.

Certo, detta così non sembra la cosa migliore del mondo, ma oggi mi rendo conto di quanto sia capitato nel momento giusto.

Avevo diciotto anni e l'occasione di fare un provino importante, di quelli che ti capitano una volta sola nella vita: un provino per la Premier League.

Ma sai qual era la mia unica preoccupazione, quello che mi spingeva a non volermi nemmeno presentare?

Il provino coincideva con il giorno in cui avrei dovuto dare l'esame della patente.

Capisci che si trattava di una cosa assolutamente rimandabile e una che invece non si sarebbe mai più ripresentata.

Alla fine mi convinsero a scegliere il provino, ma non mi impegnai affatto, volevo solo andarmene. Questo segnò il momento peggiore della mia carriera e arrivò la "punizione".

Ero troppo sicuro di me, mi sentivo praticamente invincibile e questo mi aveva reso in parte presuntuoso, facendomi prendere il lusso di snobbare un'occasione così importante.

La rottura della spalla, durante un allenamento.

Fu come se all'improvviso, a metà di una lunghissima galleria, si spegnessero tutte le luci.

Ero solo, non sapevo da che parte andare e da un giorno all'altro, calcisticamente, non valevo più nulla.

Non ero più attraente per il dio denaro.

Mi era stato tolto tutto, compresa la possibilità di allenarmi.

Ti confesso che non sono sempre stato un grande fan dell'allenamento. Fa sorridere detto da me oggi. Però, quando la rottura mi ha impedito di muovermi, di allenarmi, mi sembrava che tutto il mondo si stesse sbriciolando sotto i miei piedi.

**Cosa potevo fare ora che non avevo più il vincolo del calcio, che mi ero liberato dalla zavorra del talento come portiere?**

Sai, quando dai la colpa a qualcosa di esterno, trovi un capro espiatorio da additare, verso cui scaricare ogni colpa e responsabilità.

Per me era una sorta di calda coperta, una scusa molto ingombrante.

Ora non c'era più.

Tutto era tornato nella mie mani e dovevo decidere, da solo, che strada prendere.

Così ho voluto continuare ad allenarmi, pian piano, cercando di recuperare e riprendere quell'esercizio fisico che mi aveva salvato da una brutta strada, e di recuperare il percorso di studio.

Avevo mollato di colpo la scuola all'epoca del calcio, tanto il mio destino sembrava segnato: dovevo fare il calciatore, che senso aveva continuare a studiare?

Così, finita la seconda superiore avevo mollato tutto e non mi ero più presentato a scuola.

Invece, dopo quell'infortunio, per la prima volta mi sono impegnato, perché non avevo più nessuna strada segnata, non sapevo esattamente dove andare.

Mi sono rimboccato le maniche e gettato sui libri, in cerca di un sentiero da seguire, un percorso che avrebbe accompagnato il mio graduale ritorno ad un'ottimale forma fisica. Mi sono diplomato in Ragioneria per poi ritrovarmi a decidere che cosa fare, se continuare a studiare oppure no.

Mi resi conto che i numeri non facevano per me e così decisi di dare un senso alla mia ritrovata passione per l'allenamento, per l'esercizio fisico.

Così mi sono iscritto a Scienze Motorie e i primi due anni ho dato tutto me stesso, dividendomi tra studio e lavoro.

Facevo davvero i salti mortali perché la mia facoltà aveva l'obbligo di frequenza, quindi al mattino avevo lezione, al pomeriggio mi allenavo e la sera lavoravo come cameriere.

Ero così preso che non sapevo più da che parte girarmi e non avevo ancora del tutto metabolizzato come era cambiata la mia vita nell'ultimo periodo.

L'attività lavorativa di mio padre aveva avuto grandi difficoltà che ci avevano obbligato a rivedere il nostro stile di vita, le condizioni economiche a cui eravamo abituati.

**Ero stato letteralmente buttato fuori a calci dalla mia comfort zone.**

Ero cresciuto avendo davvero tutto e questo forse mi aveva dato quell'arroganza di snobbare i provini importanti del mondo calcistico.

Ora avevo conosciuto la vita vera, le difficoltà, i sacrifici.

Non è stato facile né piacevole, ma oggi so che sono come sono grazie anche a questo periodo.

Cosa potevo fare?

Dopo il devastante fallimento del business di mio padre, per una settimana il mondo sembrava essersi fermato. Ero sotto shock e non sapevo come rialzarmi da questa situazione improvvisa.

Ma in realtà non avevo altro che me stesso e dovevo poter aiutare la mia famiglia, che aveva perso tutto.

Quindi potevo solo mettermi in gioco e fare *all in*.

Ero convinto di aver già toccato il fondo, ma non sapevo di sbagliarmi di grosso.

Grazie all'impegno costante stavo pian piano costruendo la mia vita, la mia esperienza

professionale e tutto sembrava andare nella giusta direzione.. nonostante tutto.

Finché in quella strada dritta e liscia, che stavo percorrendo con impegno e sacrificio, non è spuntato un ostacolo enorme, che sembrava davvero insormontabile.

Ho avuto un grave incidente stradale.

L'ho vissuto da passeggero, in auto, ed è stato terribile.

In pratica mi sono rotto tutto quello che potevo rompermi.

Ho mollato la facoltà di Scienze Motorie: come avrei potuto frequentare bloccato a letto per mesi e mesi?

Ero fermo. Tutta la strada che avevo fatto, con le unghie e con i denti era come sparita alle mie spalle.

Le piccole soddisfazioni lavorative che avevo costruito erano svanite, polverizzate.

Ti dirò la verità.

Il vero problema, la causa del periodo più brutto della mia vita, non sono state le ferite, le fratture, il busto.

È stata la mia testa.

**Lì ho capito che tutto parte dalla mente**, il corpo arriva di conseguenza e non ha alcun potere.

Ero completamente spento, depresso. Non visualizzavo alcun futuro davanti a me.

Una volta recuperate le forze, dovevo però decidere cosa fare.

Non potevo lasciarmi andare del tutto, non faceva parte del mio carattere.

Così sono partito per Londra, senza conoscere una parola di inglese (escludendo *hello* e *thank you*, meglio di niente...).

Poteva andare in due modi: un disastro assoluto o una grande ripartenza in salita.

Mi sono impegnato per imparare l'inglese, ho iniziato a lavorare in un pub e, nel frattempo, ho deciso di iscrivermi in un'Accademia di Fitness.

Questo cambiamento mi ha permesso di conoscere entrambe le realtà, sia quella italiana di Scienze Motorie, sia quella anglosassone dell'Accademia.

Sono due mondi con un approccio molto diverso.

Scienze Motorie è intriso di teoria e tecnicismi che sono molto importanti, ma non bastano.

A Londra per un anno ho studiato in maniera intensiva solo personal training.

Ci hanno insegnato non solo tutto il bagaglio tecnico, ma come prendersi cura del cliente, il lato psicologico e umano, il fitness come impresa, come una macchina potente e impegnativa da gestire.

Tutto parte dalla nostra mente e il personal trainer deve trovare il modo di coinvolgerti e aiutarti.

Ogni persona attraversa problemi, momenti difficili. Il personal trainer deve saperla aiutare e, attraverso i giusti esercizi, indirizzare verso il sollievo, il benessere, quella sensazione di esserti tolto un enorme peso dallo stomaco. Deve farti dimenticare tutto ciò che ti appesantisce durante la tua sessione con lui.



Questo è il potere dell'allenamento.

Devo dire che però non è stato un percorso facile.

### **“Un minuto per lato”: vivere con 28 sterline**

In Inghilterra non c'è lo stipendio mensile come in Italia, ma vieni pagato di settimana in settimana. Io ricordo bene che, a fine settimana, mi ritrovavo a contare gli spiccioli.

Tolto l'affitto e il costo del percorso formativo come personal trainer, mi restavano 28 sterline per vivere tutta la settimana.

Diciamo che le proteine erano un lusso e mi ricordo alla perfezione come fosse un miraggio per me bere un caffè al bar.

L'unica occasione che avevo per mangiare proteine era recuperare la carne che rimaneva al pub dove lavoravo.

Era un periodo molto difficile.

Non mi sentivo perfettamente integrato con il mondo londinese e, ad aggravare la cosa, non potevo premiarmi mai, non avevo la possibilità di concedermi neppure un cinema.

Sapevo che non avrei resistito troppo tempo con questo stile di vita.

Per questo era fondamentale che rimanessi lucido e che mi impegnassi al massimo per raggiungere il mio obiettivo e poter poi tornare a casa.

Non era facile lavorare al ristorante, soprattutto all'inizio.

Parlavo poco e male inglese e faticavo a sopravvivere, ma posso dire di essere diventato imbattibile nel cuocere un hamburger.

Questo significa “fare” e imparare qualcosa da ogni esperienza.

Pensa che avevo un timer che suonava ogni sessanta secondi.

Appena suonava dovevo girare l'hamburger che così cuoceva un minuto per lato.

Questo per otto ore ogni giorno.

A cosa mi è servito tutto questo?

A rafforzare la mia determinazione, ogni santo giorno, a capire le mie responsabilità e quello che stavo riuscendo a fare.

Inoltre, dando il giusto peso a qualsiasi lavoro, anche girare un hamburger ogni sessanta secondi, ero diventato responsabile di turno e comunque gestivo il lavoro di dodici persone.

Capisci quanto può ripagare dare sempre il massimo, qualsiasi cosa tu stia facendo?

Solo pochi anni prima non avrei mai pensato di riuscire ad affrontare tutto questo.

Ero un giovane calciatore viziato. Devo dire che mi preferivo lì, a girare hamburger non per il gusto di farlo, ma per pagarmi un sogno, il percorso come personal trainer.

Quando ho visto arrivare il traguardo, la certificazione come personal trainer e l'inizio del lavoro dei miei sogni a Londra... ho capito che era il momento di tornare.

Avevo raggiunto il mio obiettivo, ma sapevo bene che la vita londinese non faceva per me. Così ho deciso che avrei provato a rompere tutte le regole del fitness in Italia e avrei portato la visione anglosassone nel mio paese, in Sardegna.

E qui, con un messaggio sui social, finisce la mia vita da solo.

Ah, ho anche imparato bene l'inglese!

### **Elisa: girare il mondo per capire chi sei**

Ho sempre adorato lo sport e il ruolo in cui giocavo. Dopo aver provato di tutto, dal nuoto alla danza, mi ero innamorata della pallamano, del forte sentimento di spirito di squadra che la permeava. Ero portiere di pallamano e per ben 11 anni, fino al periodo universitario, ho praticato questo sport così particolare e poco diffuso.

Giocavamo in una piccola lega dilettantistica che però richiedeva tanto impegno e costanza. Infatti ci allenavamo tutti i giorni e il fine settimana avevamo le partite.

Questo sport, a differenza del calcio, non ha mai avuto i riflettori puntati addosso ed era molto rigido a livello di impegno scolastico.

Se infatti non andavamo bene a scuola ci toglievano il ruolo da titolare in campo.

Finito il liceo, mi sono iscritta a lingue e letterature straniere perché sognavo di fare l'ambasciatrice all'estero e viaggiare lungo tutto il mondo.

Amavo culture diverse e volevo scoprirle tutte. Per fare questo avevo bisogno di studiare le lingue e di ricercare una professione che mi permettesse di realizzare questo sogno.

L'ambasciatrice mi sembrava perfetto.

Durante gli anni di università ho viaggiato tanto grazie all'Erasmus.

Sono stata un anno a Malta, in Germania sei mesi, in Marocco altri sei mesi.

Dopo la laurea mi sono trasferita a Londra per continuare gli studi lavorando e, dopo quell'esperienza mi sono spostata a studiare il francese a Parigi.

Una trottola senza paura del prossimo, per cercare di capire chi fossi realmente io.

Questo continuo vagabondare mi serviva a testare le mie capacità di adattamento, di affrontare da sola un paese nuovo, gente nuova.

Grazie a esperienze così particolari ho sviluppato delle doti relazionali che si sono rivelate fondamentali per il nostro lavoro, che mi

permettono di creare subito empatia con persone che non conosco.

Inoltre mi facilita la creazione di un ambiente unito, di un team, tra donne che non si conoscono e che vivono in città e spesso anche stati differenti.

Le nostre classi trovano spesso velocemente punti in comune per supportarsi, diventare una squadra compatta che lavora per un obiettivo comune.

Penso che un ingrediente importante sia proprio questo, ovvero rendere più fluidi i possibili legami e “rompere facilmente il ghiaccio”.

Il periodo vissuto a Londra è stato quello più lungo trascorso all'estero.

Londra è un altro punto in cui le nostre due vite si sono sfiorate, perché entrambi abbiamo vissuto e lavorato lì, seppure in periodi diversi, senza mai incontrarci.

A Londra seguivo un Master in Organizzazione e gestione di eventi e poi scelsi il settore dell'hotellerie per mettermi alla prova nel mondo del lavoro.

Non fu un periodo facile neppure per me quello londinese.

Questo è un altro punto in cui le nostre vite parallele si sono sfiorate.

Infatti al mattino facevo quello che era il mio lavoro principale, in hotel, mentre la sera, per potermi pagare il costoso master che stavo frequentando, facevo la cameriera.

Dopo la fase di studio, arrivò la parte operativa, di inserimento nelle realtà aziendali.

Il problema era che, nonostante la cifra importante che avevo sudato per quel percorso formativo, non mi piacevano per niente le opzioni di stage che mi erano state fornite.

Così ho deciso di fare da sola e ho cercato una realtà aziendale interessante che stesse cercando una stagista.

La mia fortuna è stata quella di trovare un'azienda che sapesse capire e valorizzare le capacità dei propri collaboratori.

Infatti, dopo un primo periodo a svolgere le mansioni generiche da segretaria, sono stata spostata in quello che era il settore adatto ai miei studi: organizzazione di eventi.

Questo ti dimostra come ci siano realtà molto dinamiche, in grado di creare una fluidità del personale interno, che metta in risalto le singole capacità, dando vita a dipendenti soddisfatti e a imprese decisamente più produttive.

Saremo entrambi sempre grati, nonostante le mille difficoltà, a queste esperienze estere.

Ci hanno realmente aperto la mente mostrandoci come la realtà aziendale possa essere ben diversa da quella in cui troppo spesso il nostro paese è imprigionato.

Così, in quel periodo, lavoravo full time presso la struttura alberghiera, circa fino alle quattro del pomeriggio.

Dopo aver staccato, mi spostavo in una zona decisamente meno rinomata per iniziare il turno come cameriera in un pub.

Ma non finiva certo qua.

Quando avevo più tempo facevo ore extra in un ristorante turco, sempre come cameriera, per poter arrotondare.

Finchè, questo ambiente così stimolante mi ha permesso di candidarmi a una nuova posizione aziendale che si era aperta, quella di manager.



Mi sembrava impensabile ambire già a quel livello, ma il mio capo era stato il primo a spronarmi. Così ho tentato, mi sono messa in gioco, ho accettato questa sfida, che potevo anche ampiamente perdere, e ho vinto.

Ho avuto il lavoro come manager e sono riuscita, dopo mille peripezie, a mollare il lavoro del pub, dove non avevo per niente vita facile.

Però ogni esperienza mi ha lasciato lati positivi, nuove conoscenze, la certezza di essere sopravvissuta a quelle piccole grandi difficoltà.

Diciamo che non mi sono mai risparmiata e ora, a distanza di qualche anno, vedo in maniera molto netta il percorso che ho fatto.

Non è stato facile e nessuno, e questo vale per entrambi, mi ha mai regalato nulla.

Questo per dirti cosa?

Non possiamo sperare di ottenere risultati strabilianti, miracolosi, in pochi giorni, schioccando le dita.

I traguardi più ambiziosi richiedono tempo, costanza e dedizione.

Io ho sempre voluto mettermi alla prova e sentirmi estranea a tutto e tutti.

Forse era anche un piccolo impercettibile campanello d'allarme che qualcosa non stava andando per il verso giusto.

Vedi, a partire dall'adolescenza e per diversi anni, ho sofferto di disturbi alimentari.

Il mio peso oscillava più di un'altalena e non vivevo bene con il mio corpo.

Era come se non riuscissimo a comunicare, a trovare un equilibrio.

Il cibo per me era un nemico di cui non potevo fare a meno.

Contavo le calorie, ero ossessionata.

Tutto era iniziato dalle mie fragilità, alimentate da un fidanzatino dell'epoca che mi disse che potevo perdere qualche chilo e sarei stata più bella.

Gli ho creduto, mi sono per tanti, troppi anni guardata attraverso gli occhi degli altri invece che nei miei.

Il fatto è che non avevo bisogno di perdere nemmeno un etto, ma mi fidavo più di lui che di me stessa.

Il loop infernale era che più dimagrivo più ero felice. Dentro di me sapevo che quello che stavo facendo era sbagliato e per questo lo nascondevo a tutti.

Così, quando mi trovavo con i parenti o gli amici a mangiare, non avevo altra scelta che trovare il modo di espellere quel cibo prima possibile.

Questo circolo vizioso è andato avanti per circa undici anni. Mi ha accompagnata in tutti i miei viaggi per il mondo, viaggi in cui cercavo qualcosa di me stessa che mi aiutasse a liberarmi da quella zavorra.

Non ho mai trovato quel “qualcosa”, ma ne sono comunque uscita, da sola, per assurdo da un giorno all’altro.

È successo un paio di anni prima di incontrare Roberto.

Semplicemente ho detto basta.  
Stava andando avanti da troppo tempo ormai e avevo due strade davanti a me.

O mi condannavo a passare tutta la mia vita in questo modo, lasciandomi trascinare in questo oblio, o decidevo di cambiare strada completamente.

Poter controllare il cibo è una coperta di linus molto calda e confortevole.

Decidere di strapparla via è stato un atto quasi di disperazione, ma mi ha salvato.

Questa vittoria, dopo undici anni di sconfitte, mi ha permesso di perdere tantissime battaglie... ma di vincere la guerra.

Ed è questo che conta. Ogni piccola sconfitta mi ha reso un po' più forte e mi ha permesso di non arrendermi, di rialzarmi ogni volta e di arrivare alla vittoria finale.

### **Toccare il fondo è la spinta che serve per risalire**

Tutti noi, anche se in modi e gravità differenti, possiamo dire di aver toccato il fondo.

A me è capitato con gli anni di disturbi alimentari, a Roberto con i mesi trascorsi a letto a causa di un

incidente automobilistico che l'ha fatto a pezzi, che l'ha spinto ad un anno di depressione.

Non abbiamo paura a raccontare queste cose, perché servono a mostrare chi siamo realmente e come siamo arrivati fin qui.

Aver passato momenti così difficili, pesanti, che sembravano senza via d'uscita è un bagaglio di esperienza molto prezioso.

Quando vivi una brutta situazione, riesci poi a conoscerne ogni angolo, ogni centimetro.

Ne hai il controllo e grazie a questo non ti fa più paura.

La duplice esperienza inglese, anche se in campi differenti, ci ha permessi di sviluppare un modo di lavoro molto preciso, organizzato e in grado di svilupparsi in modo specifico in base alle richieste dei singoli clienti.

Può sembrare una curiosa coincidenza che ricoprissimo entrambi il ruolo di portiere in squadra.

Ma non credo che lo sia.

È uno dei punti dove le nostre due vite parallele iniziamo a sfiorarsi, mostrando inclinazioni simili.

### **L'unico ruolo individuale in squadra: il portiere**

Se ci pensi il portiere è il leader della squadra, il regista che indirizza il gioco e si prende importanti responsabilità.

Infatti se commette un errore, sarà solo colpa sua e si ripercuoterà su tutti gli altri membri del team.

Non è semplice ricoprire questo ruolo e non penso sia un caso che abbia fatto parte della vita di tutti e due.

La spinta a motivare le altre persone, ad ascoltarle e supportarle è qualcosa di innato, che abbiamo rafforzato attraverso queste lunghe e importanti esperienze di squadra.

### **In fondo ancora oggi giochiamo quel ruolo.**

Siamo i portieri delle nostre classi di allenamento, li osserviamo, cerchiamo di capirli, di aiutarli a tirar fuori il meglio di loro stessi.

Ma ora è il momento che queste due parallele, con

così tanti punti in comune, finalmente si incontrino.

Prima però, ti ripeto la domanda iniziale.

Ti abbiamo raccontato la nostra storia, costellata di fallimenti e di risalite. Se dobbiamo essere sinceri con te, probabilmente dovremmo anche noi cancellare qualcosa del nostro passato... avremmo persino potuto omettere alcuni episodi in questo capitolo.

Ma vedi, noi oggi siamo quello che siamo soprattutto grazie alle difficoltà, alle cadute, alle cicatrici.

Per questo ti chiedo di riflettere sulla domanda del capitolo e di appuntarti la risposta.

*Cosa vorresti cancellare del tuo passato?*

---

---

---

---

---

## RIQUADRO PER ESERCIZIO:

È ora di allenare anche il corpo, non solo la mente.

Iniziamo con il primo minuto di allenamento, dove ci dedicheremo allo **squat**.

Gli squat sono esercizi comuni e molto semplici da eseguire.

Richiamano gesti quotidiani come chinarsi o sedersi e alzarsi da una sedia. Nella loro semplicità, sono in grado di attivare gran parte della muscolatura degli arti inferiori, in particolare glutei, femorali, quadricipiti, polpacci, ma anche di coinvolgere i muscoli addominali e lombari. A patto però che siano eseguiti nel modo corretto.

Impara con noi inquadrando il qr **code:**



Ti chiedo di annotarti quanti riesci a farne in un minuto.

I miglioramenti arriveranno con il tempo e la costanza.

**TABELLA:** Quanti squat riesci a fare in un minuto?