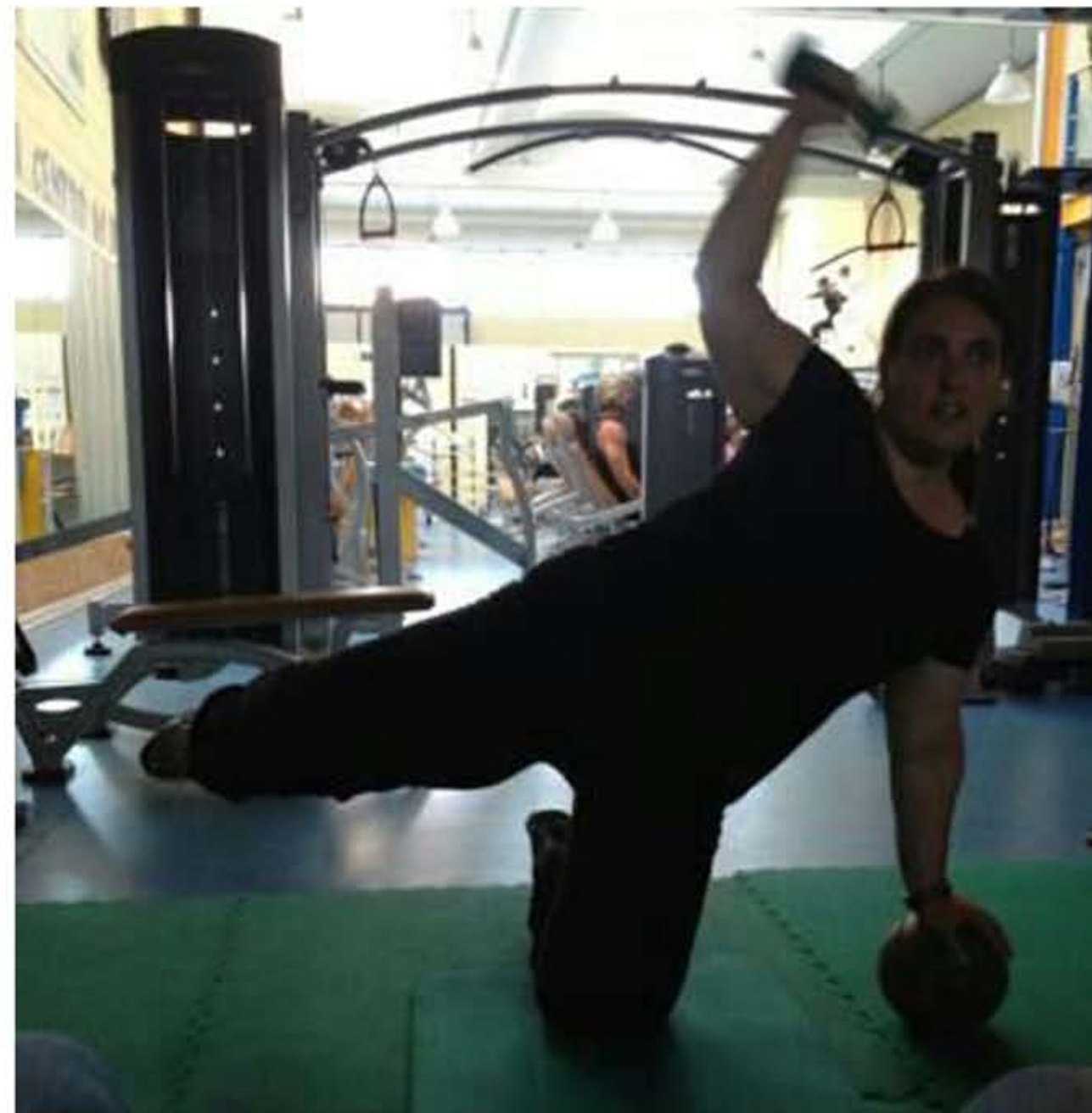


61.5 kg in 18 mesi... un sogno?una fantasia?uno dei soliti slogan pubblicitari di una qualche "pasticchina miracolosa" che poi si rivela una chimera? Niente di tutto questo: semplicemente la mia storia! Mi chiamo Alberta, ho 43 anni e peso 93 kg. Certo non posso definirmi una Nefertari o una più moderna Kate Moss ma vi garantisco che quando mi guardo allo specchio mi vedo bella e mi sento veramente bene. La mia vita è stata contrassegnata da una continua lotta contro l'ago della bilancia. Sin dall'età di 18 anni, ho pesato oltre 100 kg. Col passare del tempo, il peso è aumentato sempre più e, negli ultimi dieci anni, lo spietato ago della bilancia non è mai sceso sotto al valore 152. Stavo male. Avevo difficoltà a svolgere le normali attività della vita quotidiana, come salire le scale o attraversare la strada per raggiungere l'edicola. La gente mi trattava come una sorta di E.T. Oppure faceva finta di niente tacendo il suo disprezzo per la mia figura in un gelido sguardo di commiserazione. Inutili le varie diete, le creme snellenti, i beveroni, gli integratori...Ogni volta che mi sono cimentata in una nuova prova dimagrante, la bilancia, dopo un beffardo calo di peso, tornava a segnare il valore di partenza. L'avvilimento e la frustrazione aumentavano. Nel giugno 2011, arrivata a pesare 154.5 kg, ho deciso di tentare una nuova prova dimagrante. Mi sono rivolta all'ennesima nutrizionista e, per la prima volta, ad un personal training. E' stato così che ho conosciuto Maurizio Froli. Scettica e quasi rassegnata all'idea di un'ennesima prova fallace, ho comunque deciso di affidargli la gestione del mio problema di peso. Maurizio, con molta pazienza e professionalità, ha fissato un vero e proprio "programma di guerra". Nei vari mesi, mi ha sottoposta ad un intenso programma di attività fisica e riabilitativa, con numerosi e sempre diversi esercizi, che miravano alla perdita ponderata di massa grassa e al rimodellamento del mio corpo. Ma quello che più conta dell'intera esperienza, è stata la continua capacità di Maurizio nello stimolarmi e nell'infondere fiducia in me stessa. E' stata una impresa lunga, certamente non priva di difficoltà, ma insieme ce la abbiamo fatta. Quasi 62 kg in 18 mesi: è la prima volta che riesco a perdere così tanto peso in modo stabile. C'è ancora un problema da risolvere... quando mi guardo allo specchio trovo difficoltà a riconoscermi: finalmente vedo una donna!



Alberta sta continuando instancabilmente il lavoro per arrivare all'obiettivo dei 75 kg