

Bloggo per dimenticare

Gianluca Riboni

Copyright © 2021 Gianluca Riboni

Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN:
9798589645835

*“Le parole sono tutto ciò che abbiamo,
perciò è meglio che siano quelle giuste”*

Raymond Carver

Ringraziamenti

Grazie ai lettori del mio blog
per aver reso possibile tutto questo.

Altro da me

La solitudine del pancreas

16 giugno 2017

Mi ricordo ancora di quella visita approfondita e interminabile che feci l'anno scorso dal **gastroenterologo**. Durante l'ecografia, mentre mi setacciava scrupolosamente l'addome come se dovesse scoprire il sesso di un nascituro, il medico si concentrò su un punto preciso e mi disse:

*“Pene, ora io vetero tu pankreas. Ni~~z~~uno mai pensa che è pankreas, ma anche pankreas sofrire, za?”**

Sì, il medico aveva un vago accento teutonico e, sì, aveva detto proprio “Pene”.

Da allora non sono riuscito più a togliermi dalla testa l'idea di **questa bistrattata ghiandola dalla forma assurda** che si nasconde timidamente da qualche parte dietro i più blasonati stomaco e intestino. E ho scoperto anche che fa tante cose importanti per la digestione e il corretto funzionamento del nostro corpo.

Ricordiamo, in particolare, la produzione di **insulina**, un ormone anabolico che ha il compito di **ridurre la glicemia** e favorire il passaggio dello zucchero dal sangue alle cellule.

E lavori anche sodo, Monsieur Pancréas, ma soprattutto **lavori di squadra**, insieme a tutti gli altri organi noti e meno noti che fanno parte della nostra grande “orchestra”.

Lo so, avrei dovuto **capirlo MOLTO ma MOLTO tempo prima**, anche perché, da bambino, non facevo che guardarmi e riguardarmi fino alla nausea tutte le puntate del cartone animato “*Esplorando il corpo umano*” in VHS (*Sei grande abbastanza per ricordarti i personaggi inquietanti che vagavano per i nostri vasi sanguigni, poliziotti tarchiati come anticorpi, zuccheri con le sembianze di deliziose caramelle incartate, signori barbuti al comando del nostro cervello? Sei grande abbastanza per ricordarti che cos'è un VHS?*).

Insomma, doveva già essere tutto tremendamente CHIARO.

Eppure, mi ci è voluta quella lunga e meticolosa visita dal “gastro” per rendermi DAVVERO conto di quanto sia **straordinario** il lavoro che fanno i nostri organi ogni giorno. Un lavoro da cui non possono mai sottrarsi. Ogni volta che decido di ingurgitare del cibo, il mio stomaco deve **mettersi subito all'opera**, non ci sono cazzi, e così intestino, fegato, reni e compagnia bella.

Per non parlare del **cuore**. Che non può fermarsi mai un istante, per nessuna ragione.

Esiste una macchina inventata dall'uomo che possa vantare una **simile efficienza**? Eppure, facciamo di tutto per mettergli i bastoni tra le ruote.

Fumiamo. Ci mettiamo all'ingrasso. Ci stressiamo inutilmente.

È come se un corridore impegnato in una maratona già di per sé interminabile e massacrante venisse preso a sgambetti e bastonate

mentre cerca di arrivare faticosamente al traguardo (un traguardo che, come tutti ci auspichiamo, dovrebbe essere *il più lontano possibile*).

È curioso pensare a quanto **l'uomo sia attaccato a oggetti e proprietà materiali**, ma non altrettanto nei confronti dei propri organi. Sono nostri e nostri soltanto. E peggio ancora, *insostituibili*. Una volta andati, basta, non c'è ricambio.

Eppure, continuiamo a maltrattarli, inconsapevolmente o meno, e accampiamo una scusa dietro l'altra per metterci a posto la coscienza.

Ma sì, dopotutto fumo soltanto tre sigarette al giorno.

Ma sì, domani mangerò soltanto insalata.

Ma sì, si vive una volta soltanto, che vita triste se no.

Soltanto, soltanto, soltanto.

La pensavo anche io così, prima di scoprire la “solitudine” del pancreas.

Ma da quel giorno presi un grande impegno con me stesso. **Fare tutto quanto fosse in mio potere per stare in salute** e aiutare (e non contrastare) il lavoro incessante e invisibile dei miei prodi operai.

Star bene **non è affatto una cosa semplice** come potrebbe sembrare e non ci sono garanzie di successo, perché **molti fattori sfuggono al nostro controllo** (se l'aria è inquinata, se la vita è stressante, se il latte di soia costa il quadruplo del latte e oltretutto è imbevibile), ma questo non significa che bisogna arrendersi e

non fare la propria parte.

Certo. Molti non capiranno. Molti mi appiccicheranno sulla fronte l'etichetta di *Vegano* (anche se non lo sono) e peggio ancora di *Salutista*, come se prendersi cura di una delle cose più preziose che abbiamo fosse un crimine e **non un'azione da invidiare e incoraggiare.**

Ma io ho preso una decisione e non torno indietro.

Il mio Pankreas non verrà lasciato più solo.

** Devo confessare che la trascrizione di tali parole non è propriamente "fedele al 100%", ecco. E il pancreas si può vedere davvero con una semplice ecografia addominale? Vedo di procurarmi del fosforo.*

Fenomenologia di Holly e Benji

30 luglio 2017

Ma guarda un po' che cosa ho riesumato dagli scaffali impolverati del mio PC. Un **pezzo satirico su Holly e Benji**, il mitico cartone animato della nostra infanzia.

Le **puntate** erano **più lunghe ed estenuanti di una telenovela**. Le vicende erano talmente illogiche, i personaggi talmente improbabili, che ti veniva voglia di prendere a pugni (o a calci) lo schermo.

Eppure questo, chissà perché, non ci impediva certo di continuare a guardarlo, fedeli come guardie svizzere. Quando venne annunciato **il restyling della serie**, mi chiesi subito se i disegnatori avessero deciso di mettere i piedi per terra e ridimensionare certe “acrobazie” e ammorbidire certi dialoghi, diciamo così. Si erano accorti, insomma, che il giuoco del calcio si discostava leggermente (ma solo di poco, eh?) dall'immagine sgangherata che ci avevano proposto?

Holly e Benji, il cartone animato sul calcio più seguito da grandi e piccini, l'incarnazione della sempreverde utopia “nazional-nipponica”, il più grande e spudorato **schiaffo alla verosimiglianza** e alle leggi di Newton, continua a riscuotere un indiscutibile quanto inspiegabile successo, e nonostante la serie sia stata **completamente ridisegnata**, le libertà “poetiche” e iperboliche degli autori non sono state per nulla EMENDATE.

Ma loro, i **protagonisti**, ne hanno proprio piene le vesciche. Sono stanchi di apparire ancora, dopo tutti questi anni, come i “martiri del calcio da oratorio” e hanno voluto **far sentire la propria voce, chiara e stentorea**, a chi li ha creati e poi condannati a diventare lo zimbello di un’intera generazione.

OLIVER HUTTON

“Ok, mi avete fatto interpretare la parte del **nuovo Maradona nipponico**, ma diciamolo con chiarezza: non sono altro che un ingenuo ragazzino che **vive nella bambagia**, baciato e coccolato spudoratamente dalla fortuna. Non mi feci un graffio nemmeno quando, da piccolo, fui investito da un camion e mi salvai per miracolo, grazie al rimbalzo del pallone che tenevo in grembo. Si poteva intuire, già da allora, che la fisica non era proprio la vostra materia di punta.

Nel corso della storia mi hanno **falciato, azzoppato, sgomitato e malmenato** soltanto per il fatto che questo era l’unico modo per fermarmi, e questo non può che farmi piacere (e anche un po’ male, in verità). Passino anche i miei **principi da stacanovista kamikaze** che mi hanno portato a rischiare il totale sputtanamento della mia carriera soltanto per **vincere un’inutile finale del torneo scolastico** che non poteva fregare nemmeno a mia nonna ... passi tutto, anche il mio destro a parabola, la rovesciata a trecento chilometri all’ora, i guanti dei portieri bruciati. Ma PATTY... porca miseria, ho degli ormoni anch’io... ero in piena fase

puberale e una bella botta, sì... insomma, scusate il linguaggio un po' scurrile, ma una botta gliela avrei proprio data.”

MARK LENDERS

“A parte che a me una donna neanche l'avete disegnata, ma va beh. Mi avete appioppato **la parte dell'antipatico, dello spaccone, del prepotente**, ma ero io a meritarmi il centro della scena.

Holly è una femminuccia, uno smidollato cronico; io invece ho una famiglia numerosa e povera, mi faccio letteralmente un mazzo COSI' per portare a casa di che vivere e intanto trovo anche il tempo per allenarmi a segare le caviglie degli avversari e sfigurare il volto dei portieri.

E poi, perché sono sempre **così abbronzato**, non è che in realtà sono extracomunitario e non me lo avete mai detto?

E poi, perché gioco sempre con le **maniche della maglietta arrotolate** fino alle spalle? Per poter sfoggiare i miei prepotenti bicipiti? Il mio carattere non bastava, pure loro dovevate rendere prepotenti?”

IL TELECRONISTA

Veramente non ho più voce, ne ho pieni i C*****I. Tutto mi avete fatto commentare, le amichevoli, i campionati juniores, i tornei scolastici, le Olimpiadi, coppe, coppette e supercoppe, finali e gironi eliminatori, e pure la COPPA del MONDO

giovanile. Ma mi sono un po' rotto di essere **un'entità onnisciente, onnipresente e "onniparlante"**, relegata a commentare le partitelle di ragazzini imberbi e sconclusionati. Di queste cose qua, non-me-ne-frega-assolutamente-un BIIIIIP. Tra parentesi. Darmi un volto umano, no?

Che sono, Dio-in-Terra?

BRUCE HARPER

“Va beh, lo **sfigato** ci vuole in ogni cartone che si rispetti. Lo sfigato che col tempo, con forza e perseveranza, diventa un po' meno sfigato **ma comunque sfigato rimane**, qualcuno lo deve pur fare.

Dovevo essere proprio io? Va bene. Ma disegnarmi dei capelli come si vede, invece di dipingermi **quell'orripilante palla da bowling** al posto del cranio, me lo potevate pur concedere.

Spero proprio che abbiate licenziato in tronco il mio disegnatore, e che egli sia stato bandito e ostracizzato ed espulso dal Giappone e da questo sistema solare.”

JULIAN ROSS

“Chi ha ideato la sceneggiatura, o ha avuto un'infanzia difficile oppure è proprio bastardo inside: **farmi ammalare di cuore** alla tenera età di quindici anni! Ci manca solo che la mia ragazza mi tradisca con Oliver Hatton e Mark Lenders mi tranci via un

malleolo!”

BOB DENVER

“Solo una domanda, come è biologicamente concepibile che, a sedici anni non ancora compiuti, abbia già **tutti i capelli bianchi?**”

Butto giù qualche ipotesi:

- a) sono in realtà un cinquantenne che ama particolarmente andare a scuola, o non abbastanza
- b) ho una grave carenza di vitamina B12
- c) me li sono tinti volutamente io, tanto per lanciare una nuova moda (devo ammettere però che la “pelata”, le treccine e le zazzere hanno avuto maggior fortuna, sigh!)”

PHILIP CALLAGHAN

“Ma ho un senso in tutto ciò?”

TUTTI IN CORO

“Ci volete spiegare, una buona volta, perché noi, pur essendo giapponesi e affamati di nazionale, portiamo dei **nomi spudoratamente inglesi?** Oddio, certo che Tsubasa non ha lo stesso appeal di Oliver e Genzo fa ridere anche i polli, ma ciò non toglie che noi siamo giapponesi e **vogliamo sfoggiare nomi giapponesi.**”

In secondo luogo, premesso che i campi da calcio **non sono**

praterie africane, premesso che quando si tira il pallone contro un ostacolo, che sia esso un muro o un essere umano, **il pallone RIMBALZA** e non penetra l'ostacolo né lo trascina con sé, premesso che nessuno, nemmeno Maradona, nemmeno Pelé, è mai riuscito a tirare in rovesciata tali legnate da bucare la rete o la mano di un portiere, premesso che **i giocatori non corrono tutto il tempo** scartando centinaia di avversari e trovandosi poi ancora a centrocampo, premesso che la morfologia di un campo da calcio non è sferica ma tendenzialmente “pianeggiante”, vi vogliamo dire, con tutto il rispetto, che sarebbe stato meglio se, prima di mettervi a realizzare questo cartone animato, voi foste andati almeno una volta allo stadio per **assistere a una VERA partita**, così, giusto per vedere come'è.”

No, non voglio uscire dalla mia comfort zone. O forse sì.

2 settembre 2017

Hai presente quando il tuo capo vuole **rifilarti un lavoro ingrato**, ma davvero ingrato, che è proprio l'ultima cosa che vorresti fare da vivo su questo pianeta? E tu cominci a opporre una discreta resistenza e lui comincia a intortarti con frasi del tipo “Coraggio, esci dalla tua comfort zone!!!”?

A quel punto, non puoi fare a meno di chiederti: **che diavolo è questa comfort zone?**

E perché mai, se è così comoda, **dovrei uscirne?**

Cerchiamo di inquadrare meglio il concetto.

Prendiamo il **mio gatto**, per esempio. Dorme tutto il santo giorno e non si allontana mai di casa per più di mezza spanna, a occhio croce. Fa tutti i giorni le stesse identiche cose, cioè quasi nulla. Eppure è sano, ha l'aspetto sempre beato e, a parte i blitz a tradimento per portarlo dal veterinario, non mi verrebbe mai in mente di prenderlo e scaraventarlo fuori dal suo mondo felice e ben protetto. Ne uscirebbe sconvolto.

Ok, ma la vita di un gatto è insulsa e guidata dall'istinto. Resterà sempre e solo un gatto. Noi siamo esseri umani e possiamo **fare cose ben più straordinarie**. Giusto.

Prendiamo **Bruce Wayne**, allora. Se fosse rimasto nella bambagia, coccolato dal maggiordomo e assuefatto alla sua bella vita da miliardario, **non sarebbe mai diventato Batman**. Ha dovuto lottare nel fango e addestrarsi duramente in condizioni estreme, prima di poter diventare il Cavaliere Oscuro che tutti conosciamo.

George Orwell non avrebbe potuto scrivere “Senza un soldo a Parigi e Londra” se non avesse bazzicato i bassifondi di queste città e sbarcato il lunario accettando i lavori più umili.

Se ti va di guardare questo TED Talk di Tim Harford, capirai anche come un po' di sano stress possa aiutare le persone più creative a tirare fuori le unghie e dare il meglio di sé. Come **Keith Jarrett**, il quale, durante un concerto, accettò suo malgrado di suonare un pianoforte che non gli andava genio, riuscendo comunque a tirare fuori dal cilindro una performance di altissimo livello.

Dunque è vero. Restare in una zona di comfort, tranquilli e legati alle proprie abitudini, **ostacola la nostra crescita**, ci impedisce di metterci davvero alla prova e **vivere esperienze straordinarie**. Perché appunto è proprio *là fuori* che accadono le cose più straordinarie, giusto?

Detto in altri termini, ci tocca affrontare situazioni poco piacevoli **PRIMA di poter raggiungere grandi traguardi**. Un viaggio verso una destinazione lontana può richiedere lunghe e noiose attese in aeroporto, spostamenti scomodi e massacranti in auto, ma, una volta raggiunta, ogni cosa ci appare come un sacrificio necessario, che vale la pena sopportare.

Nessuno si diverte a scorrere gli annunci di lavoro, mandare via tonnellate di curriculum e presentarsi a un colloquio dopo l'altro, ma è quello che si deve fare, di solito, se si vuole fare un salto di qualità nella propria carriera.

Chi ha scelto di **coniare questo termine** avrebbe dovuto sforzarsi di più.

Perché non chiamarla “zona di abitudine” oppure “zona morta”?

Così appare, come dire, troppo *confortevole*.

Non è questo che cerchiamo, in fondo? Non si fonda su questo la nostra moderna società occidentale? La **Comodità**, sempre e comunque, in ogni cosa.

Fatte queste premesse, ecco cosa PENSO di aver capito su questa amata/odiata comfort zone.

- E' **subdola**. Ti illude di farti stare bene, quando in realtà ti sta solo condannando a essere immobile e, alla lunga, insoddisfatto.
- Non c'è guru, life coach, maestro zen, psicologo o psicoterapeuta, che ti dirà che va bene **stare rinchiuso nella tua comfort zone**. Ogni tanto, mi spiace, la devi abbandonare.
- Per uscirne, però, non bisogna per forza lanciarsi col paracadute o domare un alligatore a mani nude. Bastano

anche **piccoli passi, piccoli cambiamenti**. Oggi visito un posto nuovo, domani parlo con uno sconosciuto, dopodomani provo a fare una cosa che non ho mai fatto, come, che ne so, imparare una lingua, sperimentare una nuova ricetta in cucina, leggere un libro su argomento a me ignoto. Qualsiasi cosa, purché sia **diversa dal solito**, purché **mi costi un po' di fatica**. Altrimenti siamo punto e a capo.

- La zona di comfort è comunque **nostra amica**. E' un porto placido e sicuro dove poter ritornare e godere delle nuove esperienze acquisite. D'altronde, non è più facile lasciarla ben sapendo che sarà lì ad attenderci?
- Le “comodità” vanno sacrificate soltanto per **raggiungere obiettivi più grandi e ambiziosi**. Se mi fanno strisciare tutti i giorni nel fango, è perché un giorno diventerò un *Marine*. Ma se mi fanno strisciare tutti i giorni nel fango per poi restare per sempre nel fango, allora no, c'è qualcosa che non va. Mi stanno prendendo per i fondelli.
- **Tutti devono fare i conti** con la propria zona di comfort. Non credo che ci siano persone più brave e persone meno brave nell'affrontarla. Semplicemente, ci sono persone che ci provano e persone che non ci provano.
- La **ricompensa**, di solito, arriva soltanto alla fine del percorso. Per questo abbiamo paura. Perché non riusciamo ancora ad assaporare il reale gusto di ciò che ci attende, e non riusciamo ad accettare il fatto che, talvolta,

potrebbe **non esserci mai nessuna ricompensa.**

Quindi, quando la prossima volta il tuo capo ti chiederà di uscire dalla tua comfort zone, riflettici un attimo. Quello che chiede mi aiuterà a crescere come persona? Oppure è soltanto un pretesto per farmi sgobbare di più?

Di solito, statisticamente parlando, è più probabile la seconda.

:-P

TED Talk:

https://www.ted.com/talks/tim_harford_how_messy_problems_can_inspire_creativity?language=it

Il “vero” bodybuilding secondo Rich Piana

10 settembre 2017

Rich Piana, popolare e controverso bodybuilder americano, è morto all'età di 46 anni.

Era **malato da tempo**, ma questo non lo dice nessuno.

No, **non l'hanno ucciso gli steroidi**, anche se lui ne faceva uso alla luce del sole, senza tante ipocrisie. A ucciderlo è stata **quella malattia da palestra** che ti prende fin da giovane e poi non ti molla più. A ucciderlo è stata quella malattia da bodybuilding *duro e puro* che, a lungo andare, diventa una competizione deviata contro te stesso, la tua *unica* ragione di vita.

Per Rich Piana, il concetto di bodybuilding era piuttosto rudimentale. Obiettivo? **Aumentare a dismisura la massa muscolare** e prosciugare via quella grassa. Tutto qui. Non ci sono canoni estetici, nessuna proporzione da dover rispettare.

E i **limiti**? Esistono soltanto per essere superati.

Piaccia o non piaccia, lui è stato **coerente con questa idea** e l'ha seguita alla lettera, fino in fondo, non importa quale fosse il prezzo da pagare alla fine della corsa.

E per arrivare dove era arrivato, per diventare un bodybuilder *professionista*, come lui stesso aveva riconosciuto apertamente, l'unica strada era quella di **farsi aiutare dal doping**, in modo sistematico, come parte integrante della dieta e del duro allenamento.

Ma dove era arrivato, *in realtà*, dopo oltre vent'anni di steroidi e anabolizzanti?

Assomigliava ormai a un gorilla, con una corporatura mostruosa e deformata dagli eccessi. Soltanto che un gorilla è così per natura, ma prova a dire che questi fisici sono **ridicoli, esagerati e ingombranti**. Prova a dire che non sono in grado di correre, combattere o scalare una montagna.

Verrai deriso e sbeffeggiato. Sarai TU quello debole e segretamente invidioso.

Gira voce che **Arnold Schwarzenegger**, a chi si permetteva di criticarlo dicendo “Non vorrei mai diventare come te”, fosse solito rispondere in questo modo: *non ti preoccupare, non lo diventerai mai!* Per quanto Arnold, ai tempi d'oro, avesse un fisico di tutto rispetto, per nulla paragonabile al nostro Hulk ultra tatuato, questa sua risposta la dice lunga **sull'orgoglio incrollabile** di chi pratica questa disciplina, sulla convinzione granitica di essere nel giusto.

Ma il doping non è l'unica strada

Contro questa concezione distorta del culturismo,

fortunatamente si è affermato negli anni il cosiddetto **bodybuilding natural**. Ma cosa si intende esattamente per “naturale”?

E' ovvio che, in senso stretto, fisici così scolpiti e voluminosi non potrebbero esistere in natura, anche perché le barrette proteiche non crescono sugli alberi ed è alquanto improbabile trovare una *Lat Machine* nel cuore di una foresta. Il lavoro che si fa in palestra è in qualche modo “costruito”. Gli esercizi sono **mirati**, la dieta è **rigorosa**.

Per avere **un fisico da copertina**, insomma, bisogna scatenare nell'organismo una reazione metabolica e ormonale che, praticando altre attività sportive, difficilmente potremmo ottenere. O perlomeno, non con gli stessi *identici* risultati.

Quindi, l'unica differenza è che un natural **non prende sostanze illegali**.

Per lui, non esistono scorciatoie.

In uno dei suoi video più famosi, Rich Piana ci spiega perché un bodybuilder che voglia restare pulito, alla lunga, è **destinato a non crescere**.

In estrema sintesi, abbiamo a disposizione due tecniche fondamentali per **stimolare l'ipertrofia**, vale a dire la crescita muscolare. La prima, il **pompaggio**, consiste nell'effettuare un elevato numero di ripetizioni e far affluire una notevole quantità di sangue nel muscolo.

La seconda, invece, detta **esaurimento**, punta a “sfinire” i muscoli affinché questi, dopo un adeguato periodo di riposo, possano ricostruirsi e diventare più voluminosi.

Secondo Rich Piana, **il pompaggio è il metodo più efficace**, ma un natural non è in grado di sfruttarlo al massimo delle potenzialità. Primo perché **il dolore sarebbe insopportabile**. Secondo perché i muscoli, senza l'aiuto del doping, ne uscirebbero **distrutti** e avrebbero bisogno di molto tempo per recuperare.

Chi passa al lato oscuro, invece, il problema non si pone affatto, perché può continuare ad allenarsi e pompare **più a lungo e con maggiore intensità**, con risultati *enormemente* più rapidi e significativi.

A quale costo? Non si può essere belli e basta?

Rich Piana era **alto circa 1.85**. Ipotizziamo che non avesse mai preso sostanze proibite. Per un'altezza come la sua, il **peso ideale** potrebbe aggirarsi intorno agli 85/90 chili (ovviamente con una bassa percentuale di massa grassa). Allenandosi duramente e aumentando l'introito di calorie, potrebbe arrivare anche intorno ai 100 chili, con il rischio di sacrificare un po' la definizione. Peccato che lui, grazie agli steroidi, fosse arrivato a **pesare oltre 130 chili**, con una percentuale di grasso ridotta ai minimi termini e le vene che sembravano sul punto di schizzare via dalla pelle. La dura verità è che un risultato del genere, per un "*natty*", è praticamente INARRIVABILE. Non importa **quanto ti alleni**, non importa **quanto ferrea sia la tua dieta**.

Chi si avvicina alla palestra per la prima volta deve essere consapevole, fin da subito, che c'è un LIMITE genetico, fisico, strutturale, oltre il quale non si potrà più crescere a livello

muscolare. E' f*****mente **difficile essere così grossi e al tempo stesso definiti**, perché il nostro corpo tende ad accumulare una quantità, seppur minima, di grasso.

Eppure, questo è un bene.

Chi, come me, si è *ammalato* più volte di palestra sa bene che, davanti allo specchio, ci si vede sempre troppo magri e mai abbastanza definiti. Presi dall'ansia del risultato, il rischio di esagerare con i pesi e infortunarsi, o stressare il corpo in maniera eccessiva, è sempre dietro l'angolo.

Ecco allora che **il nostro limite ci viene in aiuto**, diventando un prezioso segnale che ci dice quando fermarci.

Se sono alto 1.75 e raggiungo un peso di 75/80 chili, con un indice di massa grassa intorno al 10%, perché mai non potrei ritenermi soddisfatto e godermi i frutti del mio lavoro? Dopotutto, **avrò un fisico invidiabile, muscoloso e definito al punto giusto**, e che, con una ragionevole probabilità, sarà apprezzato maggiormente dalle ragazze.

Invece queste mie parole **suoneranno come un sacrilegio** alle orecchie di quelli come Rich Piana. Perché il ritornello è sempre lo stesso, martellante: *push, push, push*.

Non accontentarsi mai, per nessuna ragione al mondo, spingersi oltre i propri limiti fisici e mentali dove, in questo circolo perverso, rischi perfino di dimenticarti **perché lo stai facendo**.

Magari ti iscrivi in palestra perché volevi **fare bella figura in spiaggia** e poi, dopo qualche anno, ti ritrovi su un palco a sfoggiare un fisico impressionante fuori, ma devastato dentro.

Fai anche tu lo “squat test” e scopri se sei degno

Aspiri anche tu a diventare un vero *Campione*? Ti senti all'altezza? Allora fai come diceva Rich Piana nel suo video. Basta compiacerti del fatto che riesci a fare poche ripetizioni con carichi elevati. Prova a caricare due piastre ed esegui **30 ripetizioni complete allo squat**. Senza mai fermarti, però, altrimenti non vale.

Dopo un po' **sentirai dolore**, tanto dolore. Un dolore che non riuscirai nemmeno a sopportare.

Dopotutto, come si dice, **NO PAIN NO GAIN**.

Quasi tutti si fermano prima.

Ma se riesci ad arrivare fino in fondo, se riesci a fare del **dolore** il tuo compagno di allenamento, allora complimenti. Benvenuto nel brutale mondo del **BODY DESTRUCTION**.

Probabilmente, come Rich Piana, avrai **una vita di successo**, anche se sarà effimera, sempre in bilico. Avrai più di un **milione di seguaci** sui social. Guiderai auto costose e avrai una *barbie* mozzafiato come compagna.

Sarai sempre in palestra ad allenarti. Tutti i giorni. Non ti potrai più **fermare**, fino alla fine, fino a quando, a un certo punto, non

saprai più nemmeno **dove ti trovi**. E perché.

Per favore, rimetti a posto quel bilanciere.

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=C9Na-Mu-bEQ>

Ti sono piaciuti questi assaggi? 😊

[Acquista il libro completo su Amazon](#)