



Estamos a punto de emprender un viaje juntos: creo que es correcto presentarme ...

Desde el punto de vista físico (primera parte del libro), comencemos con mi apodo de niño: “flaco”, ya que era delgado y enclenque 🤖.

Y así me quedé buena parte de mi vida.

Hasta que tuve la fuerza para cambiar.



Para entender cómo estamos hechos, estudié materias científicas (biología, química, anatomía); he hecho Cursos (Entrenador Personal en varios idiomas, con reconocimiento a nivel europeo; Instructor de Sala y Pesos); obtuve varios Certificados tras seminarios específicos (en nutrición deportiva, regulación del peso corporal, especialización en macronutrientes, entrenamiento funcional, fitness musical, nutrición específica en el deporte, integración para la pérdida de peso, hipertrofia y bienestar general, entrenamiento mental/motivacional, postural con especialización en evaluación, programación y elección de ejercicios, entrenamiento con bandas elásticas, profundización en ejercicios básicos y para el entrenamiento de fuerza e hipertrofia, biomecánica en el uso de pesas, profundización en la preparación óptima de una rutina y mucho más). He experimentado con numerosos deportes (con éxito o no), además de la considerable experiencia personal vivida en el mundo de los gimnasios. Por ejemplo, he tenido premios en esgrima (florete eléctrico), he practicado equitación, atletismo, entrenamiento con Departamentos Especiales del Ejército Italiano (fui cadete de una Escuela Militar a los 15, además de Oficial estudiante en una Academia Militar).



De cada experiencia he tratado de aprovecharla al máximo, tratando de entender los mecanismos del cuerpo humano.

Hasta el día de hoy, donde puedo conseguir una buena estructura física, 100% natural, a una edad madura, con un compromiso de solo unos 180 minutos a la semana (3 sesiones de 1 hora cada una), dieta equilibrada, pero sin restricciones, con excesos naturales, sin sacrificios innecesarios, obteniendo resultados duraderos, en menos tiempo, ¡y no "viviendo sólo para el gimnasio"!



Desde un punto de vista "interior" (segunda parte del libro), realmente no tuve una vida sencilla (lo escribo ahora con mucha tranquilidad: he superado el pasado, ¡también porque no podría cambiarlo de todos modos!).

Ya en el vientre de mi madre solo escuchaba "gritos".

Mi padre era alcohólico.

He sufrido acoso, vivido con miedo, violencia; tuve mi primera experiencia sexual a los 6 (para mí solo fue un juego...).

Me quedé huérfano a los 12 años, sin hermanos ni hermanas, y fui a un internado.

Único punto de referencia: mi Madre.

Entonces comencé la ya mencionada experiencia militar; que terminó porque todavía tenía demasiada "ira" dentro para ser disciplinado como se requería en ese caso.

Por lo tanto, terminé esa experiencia, y me encontré, de nuevo, solo, en el Mundo, con dos posibilidades:

desechar también lo que quedaba del futuro, dejándome influenciar por el pasado.

O arremangarme y tratar de crear algo bueno, ya con una experiencia tan fuerte detrás de mí.

"Elegí" el segundo camino.

Me matriculé en la Universidad. Por la mañana trabajaba en la oficina de correos; por la tarde hacía la limpieza en unos baños públicos (trabajos precarios, para mantenerme en mis estudios). Durante mi hora de almuerzo, hice exámenes y me gradué a los 23 años en la Maestría en Derecho (¡no soy un "genio"! Simplemente desarrollé mis propias técnicas para aprender ...).

Mientras tanto, también he dormido en estaciones y sótanos; pero aún conservaba el orgullo de afeitarme en el bebedero de la calle, antes de ir a una nueva entrevista de trabajo.

A los 25 años aprobé el examen de primera instancia y ya era abogado.

Hasta los 27 años enseñé Derecho y Economía en dos Institutos.

A los 28 años gané el primer concurso público en el que participé, en el sector de la Investigación, con una oficina en el centro de Roma, e importantes experiencias y colaboraciones a nivel nacional e internacional.

El autocontrol aprendido desde niño (para no volverme loco en esta Existencia) me ha permitido distinguir siempre claramente la vida profesional de la vida privada; en la primera tuve éxito, mientras que en la segunda un completo desastre, con comportamientos a veces exagerados, noches absurdas, vivencias indescriptibles, periodos de absoluta temeridad.

Todo esto, evidentemente, provenía de la falta de aceptación, de la insatisfacción básica, de la represión de todo lo vivido desde el nacimiento.



represión de todo lo vivido desde el nacimiento.

Hasta hoy, con la necesidad de un descanso (cuerpo y mente estaban al límite) para entender mejor qué hacer "cuando sea grande", después de haber ya logrado todas las metas que me había propuesto, y con una serenidad interior obtenida a través de caminos, estudios y vivencias, que espero transmitir con las reflexiones contenidas en la segunda parte del libro (en una autobiografía más completa, intentaré relatar en detalle la vida EXTRA-ordinaria que he vivido hasta ahora: hay realmente mucho que contar 🙄).



Mientras tanto, siempre le he dado seguimiento a mi parte “altruista”, para agradecer por las muchas cosas buenas que me han pasado en la vida (a pesar de todo). Conseguí transmitir parte de mi buena energía, ayudando a la mayor cantidad de gente posible en todos los campos, haciendo voluntariado en África central (Burkina Faso), en perreras públicas, y luego deteniéndome de vez en cuando a mirar las estrellas en busca de un porqué a todo esto (una de mis grandes pasiones, por lo que estoy inscrito en Asociaciones de astronomía, con la organización de eventos y divulgación científica). De todo esto, espero sinceramente poder transmitir al menos un poco de mi experiencia y lo que he aprendido, para ayudarte a mejorar ¡de tu cuerpo...

... a la mente!

