

super offerta a 1 euro fino al 27 aprile la lavatrice e candi rapido connessa
10 chili classe a e tua 499 euro e 90 e in più fino al 5 maggio puoi ricevere un
rimbosco di 70 euro perché 1 euro batte forte sempre
regolamento completo su promo punto candi punto it
one podcast

il primo preparatore da quei andai mi disse una cosa e non me la disse in maniera
cattiva me lo disse come analisi nel senso quasi piuttosto di farmi un
complimento mi disse tu cosa che vorresti fare andrea
gli disse io vorrei diventare il più grosso possibile ma vorresti gareggiare
o sì vorrei gareggiare beh guarda io in tempo non vedo assolutamente un
culturista non hai le carte non hai la genetica per diventare un culturista
però potresti essere un bellissimo in fisica perché sei un bella ragazza
prima la dette in un modo come se si aspettasse da me a grazie mi detto che
sono un bella ragazza me non prega un cazzo essere un bella ragazza io volevo
essere più grosso possibile il peggior complimento che per il fare un
culturista quando eri dispiato è che bello che sei vuol dire che non sono
abbastanza grosso se sono bello il bello è normalità il culturista deve essere
abbinormal

purtroppo non esiste una scuola che ti insegna a gestire il successo e per
questo ho deciso di realizzare questo podcast che parla di rinascita facendo un
viaggio nella vita di personaggi noti che mettono a disposizione la loro storia
per aiutarci a cadere meglio oggi avremo il piacere di fare un viaggio con
andrea prestì un ragazzo che ha dedicato la sua vita al body building fino ad
incoronare il sogno di partecipare a mistero limpia per non perdere gli
episodi della stagione clicca il tasto segui e soprattutto attiva la campanellina
se vuoi viverti l'esperienza anche in video trovi la versione integrale tutti
martedì nelle piattaforme gratuite se ti interessa vedere contenuti inediti
nienti al podcast puoi trovare su nostro profilo instagram one more time
podcast se voleste vedere invece contenuti che riguardano più la mia
persona vi aspetto sul canale telegram attraverso il link in bio di tutti i
nostri social io sono luca e questo è one more time

allora andrea piacere di averti qua innanzitutto e il mio mi voglio scusare
contento fatto prima in camerino ma lo voglio fare pubblicamente perché abbiamo
rimandato questa registrazione mi hanno detto che tu sei stato estremamente
gentile comprensivo e molto umano perché ho vissuto un momento molto
complicato quindi questa è la penultima puntata che io registro me ne rimane
una e poi ho registrato tutta la stagione che andrà avanti fino al primo di
agosto ma ho avuto un problema di stress mentale incredibile un burnout
attacchi di panico quindi mi è successo che il 14 di febbraio dovevo registrare
una puntata e dieci minuti prima fondamentale sono rimasto
paralizzato bloccato nel senso che mi girava la casa intorno a me e era un
quasi un senso di svenimento detto cavolo forse mi devo fermare un attimo e
avevo un ospite che mi aspettava lì e credo che noi dovevamo girare due giorni
dopo una cosa così mi è risuccesso poi qualche settimana dopo più o meno

un mese dopo quindi nella prima decada di marzo sono andato al pronto soccorso mi dicono lei non ha niente ma attenzione non è una buona notizia il fatto che l'ecografia al cuore che l'elettrocardiogramma che la pressione che vada tutto bene perché lei è molto stressato quindi lei si deve fermare fermare vuol dire fermare non si deve allenare non deve fare saune bagnoturco fumare bere caffè niente non deve lavorare deve smettere quindi mi sono preso un mese di stacco dalla mia vita quindi finisco le puntate del podcast ho ricominciato ad andare in palestra per cercare di ritornare alla mia vita normale no nel senso a riprendere il mio ritmo che non è stato facile perché io sempre dormito tre ore quattro ore cinque ore a notte mi svegliava e facevo la mia vita non stop senza problemi con passione con amore senza fatica e ho avuto il mio corpo a deciso di darmi un segnale molto chiaro e quindi mi scuso se ho fatto questa cosa ed è anche un modo per condividere perché chi mi segue su telegram dove condivido diciamo dei video molto intimi personali della mia vita quindi lo faccio con un piccolo nucleo di persone mi mette più a mio agio nel farlo proprio lì non ho nessun social nei social condivido solo degli stratti di one more time ma non la mia vita la mia vita è mia tendenzialmente non ho niente di interessante da condividere con gli altri e quindi molti hanno visto come solo alter per monitorare la pressione insomma ho fatto diverse fasi in questi giorni quindi era anche un modo per spiegare per dire a tutti che forse a volte uno stop amarsi un po di più ascoltarsi un po di più può essere molto terapeutico io fino a ieri se me lo diceva qualcun altro forse avrei mai andato a fanculo quindi mi sento un boomer nel farlo ma lo devo fare perché in questo momento sono sofferente per colpa di questa troppa energia e cazzimma che ho messo nella vita di voler conquistare non so cosa ma non smettere mai andare sempre oltre ora non siamo qua per me quindi mi stop ma è interessante e partiamo da te partiamo come sai sin del principio sin dell'inizio quando nasci e dove io nasco il 4 agosto 87 a milano ma sono originario della valle camonica o meglio di endine che è un paese tra la provincia di bere e la provincia di bergamu però praticamente una mia paese natale non ho mai vissuto il paese natale di mio padre quindi abitavo lì ma fondamentalmente per la vita che ho avuto è sempre stato un posto dove andavo a dormire perché studiavo dal diciotto in poi studiato in un altro paese e l'attività dei miei genitori invece sempre è stata in valle camonica sia dal in partono dall'85 anno in cui non ero ancora nato perché sono dell'87 fino a poi arrivare l'attività vera proprio che loro fondarono nel 1990 che fu la più grande palestra valle camonica che per una realtà cittadina non era una grande palestra per una realtà come la nostra era un qualcosa di innovativo e da lì ho sempre vissuto lì ho sempre vissuto il palestra 24h e che vita hai vissuto raccontami un po' della tua vita l'infanzia i tuoi genitori te lo chiedo evidenzio la parola genitori perché nella preintervista ne hai parlato non so quanto tu ne abbia parlato in generale nelle interviste io sono molto sensibile al rapporto con i genitori ma con il proprio papa che io non ho più quindi ho trovato molte similitudini molte assonanze in quello che tu hai detto però

vorrei farlo raccontare a te metti mi in parallelo la scuola lo sport il rapporto con il papa con la mamma arriviamo da qui ai 16 18 anni e poi andiamo sui capitoli successivi allora io vivo la mia infanzia con la presenza di i miei genitori a metà perché quando io sono nato loro avevano già un'azienda che produceva e guarnizioni industriali quelle era l'attività principale dal punto di vista lavorativo lavoravano insieme lavorano insieme mio padre la direzione dell'azienda mia madre la segretaria la caposegretaria un'attività che andava molto molto molto bene questa attività era in società con alcuni nostri parenti ok se non ricordo male perché è una parte che per delle evoluzioni successive che poi dirò non avevo voluto approfondire molto perché da un punto di vista caratteriale poi non so se avrei regito bene quindi essendo cose di famiglia preferito alcune parti non arrivare mai a fondo per una questione di tutela mia e di una parte della mia famiglia che adesso non frequento praticamente più ok in concomitanza questo nel 1985 aprono la loro prima palestra sempre un abbinato con questa azienda nel 90 appunto questa grossa realtà quindi io e i miei genitori che vivono di giorno in azienda lasciando la gestione delle palestre a del personale e la sera una volta chiusa l'azienda si trasferivano in palestra perché la palestra chiudeva le 22 23 di sera quindi fondamentalmente ho vissuto un po con i nonni sia paterni che materni molto sul posto di lavoro sia in azienda sia in palestra un rapporto di esclusività classico con i miei genitori l'ho avuto molto poco cioè io le ferie le prime ferie con mio padre le ho fatte nell'89 quindi avevo due anni figlio unico figlio unico e la volta successiva nel 2001 quindi io per 12 anni non sono mai andato in ferie con i miei genitori perché non avevamo la possibilità di farlo per via di questa dubbrice attività ti faccio una domanda rispetto questo come rimesso a coccole malgrado il fatto che c'era poco rapporto di esclusività ma eri tu che entrava in era loro di vita in azienda dopo scuola in palestra ti dicevano che ti amavano ti facciano le carezze come manifestavano il loro amore mia madre sempre stata molto affettuosa anche se poi per via di periodi grossi stress l'avevo molto distraccata col seno di poi analizzandolo vista molto distraccata ma perché molto preoccupata perché mio padre era il classico imprenditore che rischiava infatti poi questo suo rischi era approvato nel 92 ad avere il fallimento dell'azienda di guarnizioni industriali quindi mia madre quando non aveva questa forte preoccupazione per via del lavoro era molto presente anche se ero sul posto di lavoro stava molto con me mio padre stava con me nel senso che lui facendo giude essendo un forte dettaglio di giudo io cominciai a far giudo per lui quando avevo tre anni e quindi con che passava del tempo con lui durante lezioni fondamentalmente durante la giornata non avevo questo grande rapporto un braccio a lui a giocare con lui no no pochissimo molto molto poco se non proprio forse nei primi primi anni ma non non è memoria memoria però da ti dico dalla fine più dell'asilo quindi dei sei sette anni poi non ho momenti a memoria in cui ricordo di giocare al parco con mio padre o anche in azienda no classica scena che può essere in mezzo al capo non è giocare a parlo non ce

l'ho ricorda io che giocavo da solo o cogli operari dell'azienda ok o con i
mestruttori in palestra quindi due genitori esternamente presi ed è una
parte mia madre molto preoccupata per le mosse di mio padre dall'altra mio
padre invece molto molto sicuro di sé in maniera da fuori ma in realtà poi con
gli anni ho capito molto molto insicuro dal punto di vista personale una
continua ricerca di dimostrazione di riesco riesco riesco e poi alla fine
purtroppo non è riuscito e quando c'è stato questo fallimento di quella
azienda della famiglia perché c'erano anche altri parenti che ricordo ai di
come erano loro in casa nella vita io ricordo che ho avuto un periodo in cui
non sono stato a casa mia sono stato affidato completamente ai nonni perché
loro passano le notte in azienda ok perché cercherà in tutti i modi non di
non fallire di salvarla e la dinamica fu semplice ci fu un accordo tra una
parte dell'azienda una parte del direttivo dell'azienda e un fornitore
esterno questo fornitore arrivò con una grossa commessa
mio padre fece come solito olin quindi chiusi rapporti con tutte le altre
piccole aziende per puntare su questa mia madre gli disse ma orizzo secondo me non
è da fare aspettiamo aspettiamo mio padre come solito no e questo ci fece
un bidone da qualche miliardo di lira e quello vi ha dato il momento di grazie
perché non avevamo più altre commesse ci eravamo dedicati solo escusivamente
quelle di conseguenza non avevamo più risorse per andare avanti
abbinato al fatto ampliamento del capa non in previsione dei lavori ampliamento
del personale in previsione dei lavori tutte le persone e opere logistiche
andavano pagate non c'erano i soldi ma ha mangiato anche le palestre o quelli
hanno continuato a vivere le palestre mio padre si torse dall'amministrazione
ecco ovviamente essendo marchiato col fallimento non poteva essere presidente
si diventa mia madre che figurava come dipendente in azienda quindi non aveva
nessun tipo di problema e quelli si salvarono con mio padre presente ma
dal punto di vista ufficiale e fantasma e andavano bene una la mollarono
praticamente subito la più piccola la più piccola la regalarono a un nostro
dipendente storico che la portò avanti portò avanti per anni ok la più grande
andrò molto bene la più grande arrivo ad avere di parlo in un paese che al
tempo aveva 8 9.000 abitanti arrivo a avere 2.500 scritti quindi veramente una
realtà che si si confronta le realtà cittadine di ora è come se una
palestra minano avesse 350 mili scritti come rapporto tra popolazione un ottimo
volume un ottimo volume che papà era in quegli anni
mio padre è sempre una figura molto rigida cioè lui muori quando avevo 16
anni e io fino a quando lui muori quindi 16 anni un'età che non sei adulto ma
non sei un ragazzino se c'era una ciena in compagnia e mi veniva fatta una
domanda io rispondevo solo se mi veniva data la parola io guardavo lui lui mi
dava un cieno che potevo parlare io parlavo e grande spessore di mia madre
che invece mi avrebbe sempre voluto più libero
l'atteggiamento che aveva anche da ragazzino molto più effettuooso molto
più libera mentre mio padre è molto più rigido quindi anche lei non poteva
intervenire per difenderti no le poteva poteva le poteva perché aveva un

rapporto mio padre molto deciso cioè si faceva rispettare ma mio padre non lo faceva in maniera coercitiva non era ad esempio non mi hai preso una sbera di mio padre non mi ha mai era il suo carattere lo faccia per dominarti era il suo modo di essere un figlio che ha ricevuto forse anche da suo padre io credo che lui l'abbia ricevuto dalla tutta la vita marziale che ha avuto perché io mio nonno lo conosciuto lui ha morto il mio nonno paterno quando avevo otto anni ed è una persona molto simile a mia madre per assurdo infatti tutta la famiglia di mio padre aveva rifiutato la presenza di mia madre anche lì perché mio nonno era un dirigente di una grossa azienda tessina quindi al tempo c'era questa cosa che mio padre ultimo di sei figli di cui prima cinque femmine quindi unico maschio doveva assolutamente stare con una donna della stessa caratura sociale, mia madre non lo era perché era figlia di una fiorista e di mio nonno faceva l'operai in un negozio ricambiato quindi una famiglia estremamente normale, umile quindi quando arrivò tutti la rifiutarono mio nonno invece no, mio nonno si innamorò di mia madre e fu il primo ad appoggiare il matrimonio tra lei e mio padre e quindi io questo ricordi di mio nonno come un uomo di una caratura intellettuale altissima di pingeva scolpiva un'artista veramente un'artista lui morì quando io aveva 8 anni e da lì mio padre cambiò ecco se devo adesso che ci si è morbidito e indurito indurito, si indurì moltissimo perché invece il mia nonno era come lui si è un po' arrabbiato con la vita c'è nel senso che si è ritratto io credo che mio padre abbia sempre avuto questa smania di voler essere altezza del suo di papà, mio nonno, ma in maniera molto oggettiva senza togliere nulla e l'adjustazione di un figlio quindi fatta con nessun tipo di giudizio non hai mai parlato di questo con tua mamma? per conoscere meglio tuo papà? non ho mai parlato di questo in generale penso che sia la prima volta che lo dico altra voce ti da fastidio farlo? assolutamente liberatori un po? sì in un certo senso sì oggi lo ami? sì non l'ho amato per tanti anni quindi quando è venuto a mancare ti sentivi quasi più libero di poter fare la tua vita? la prima sensazione che provaito perché mio padre morì fu libertà e mi vergogna in un sacco di questa cosa perché mi sentivo una persona cattiva perché comunque se dice anni non hai ancora una configurazione caratteriale completa e quindi tu ho ragioni per cose che dovrebbero essere dovresti essere dispiaciuto io non mi sentivo libero potevo parlare quando volevo muovermi quando volevo allenarmi se avevo voglia se non avevo voglia potevo fare altro perché tu non potevi fare bodybuilding quando lui era in vita giusto? no perché nella tua palestra c'era ok giudo e lui era maestro e tu lo praticavi ma c'era anche la palestra e tu guardavi i fisici degli altri dicevi beh non mi dispiacerebbe provarci anch'io io senza sapere ho già in amore troppo di building quando lo già ragazzino ma non potevi permetterti di dire a lui? no e non l'avevi mai praticato fino all'età dei 16 anni di nascosto sempre lì? sì sì quando lui se l'andava e tutti gli schetti in palestra mi traivano la parte perché sapevano che poi mio padre mi aveva fatto un curoso ma perché? perché se sei un marzialista non riesce a comprendere

di dover fare un'attività che come finalità all'estetica c'è il marzialista è molto samurai quindi c'è la fatica l'onore il sacrificio ma a fronte di una prestazione che così un po' in tutti gli sport c'è la difficoltà che a mio sport è questa che non si vede la fatica che si va per farlo c'è nel lato finale il bodybuilder sale su un palco con un micro costume o gli atto e fa delle pose strane ma la gente non si rende conti tutto quello che bisogna fare per arrivare in quella condizione un'ora di cardio e quattro di mattina durante un'impesa al giorno parlavo prima a merluzzo con i broccoli la mattina colazione quando tu riesci a trasmettere le persone questo allora automaticamente ciò che tu sei sul palco che prima faceva ridra esiste valore perché la mentalità sportiva dell'italiano è io do valora qualcosa solo se è frutto di fatica o di sacrificio come quando la persona diventa ricca se non vedi il suo percorso in italia sicuramente sei un bidone hai in qualche modo fraudato se invece uno mostra il percorso che ha fatto no ok te lo sei militatore orava bene

le generazioni di adesso ne parlavo prima a pranzo dice voi ragazzi cosa pensate di andrea prestì loro hanno detto io quando ho cominciato ad appassionarmi volevo allenarmi mi dicevano loro e io guardavo lui e perché guardavi lui c'è perché volevi diventare come lui e sì perché lui è la massima espressione di quella cosa e quindi guardo il migliore e faccia vedere anche gli allenamenti e quindi seguivo lui tu chi seguivi quando eri ragazzino visto che non c'erano gli stessi mezzi chi erano i tuoi miti chi erano i tuoi punti d'attrazione no verso quel mondo lì nel periodo in cui ero innamorato al bodibili ma non lo sapevo ancora erano le persone in palestra ok se quelle che adesso dovessi vedere direi è il fisico ma non direi wow cataleta però al tempo erano qualcosa di raggiungibile quindi oliva diava dicevo cavolo io quel fisico lì vorrei io vorrei questo non mi interessa la materassina mi piace combattere il combattimento mi sembra è piaciuto ma la materassina mi annoia io vorrei fare quello perché vorrei diventare così la materassina voglio direttatami il tatami esatto invece quando poi ho preso coscienza di questa consapevolezza io mi ter sempre stato doria yates che è un culturista inglese che fu sei volte mister olimpia prima delle radi colman quando lui si ritirò colman cominciò la sua trafila di otto limpia consecutivi perché ha una storia molto simile alla mia da un punto di vista di mindset da un punto di vista anche di prospettiva nel senso che quando io come sto a fare bodybuilding il primo preparatore da cui andai che era Piero Mocerino culturista storico italiano mi disse una cosa e non me la disse in maniera cattiva me lo disse come analisi nel senso quasi penso di farmi un complimento mi disse tu cosa che vorresti fare andrea io gli disse io vorrei diventare il più grosso possibile ma vorresti gareggiare continui a vedere quello che l'hai detto 25 o si vorrei gareggiare beh guarda io in te non vedo assolutamente un culturista non hai le carte non hai la genetica per diventare un culturista però potresti essere un bellissimo in fisica perché sei un bel ragazzo è stato spronante per te nel senso che anziché incazzarti ti ha

dato la forza di adesso gli faccio vedere che invece ci posso riuscire no perché non è stata una provocazione se poi è stata una provocazione avrei rigitto con ti faccio vedere che prima la tette non muovo convinto si sospettasse da me a grazie piero mi detto che sono un bel ragazzo me non credo un cazzo essere un bel ragazzo io volevo essere più grosso possibile il peggior complimento che puoi fare un culturista quando avevi dispoliato è che bello che sei vuol dire che non sono abbastanza grosso se sono bello il bello è normalità il culturista deve essere abinormal e allora disse ok piero non disse nulla perché avevo rispetto della sua figura quindi se la prima volta che è più non ci notivate dice tu saliamo in fisica tu fai scicolata e stai ma dentro stai facendo non farò mai piuttosto non garaggio e alla fine poi il percorso mi ha portato a essere diventare un bambino ritorniamo ai sedici tua madre sapeva che ti allenavi di nascosto quando tuo padre invita quando lui viene a mancare comincia a allenarti spudoratamente no praticamente mollo quasi completamente il giudo che cinturieri nena è cominciato a insegnare un po ho preso in mano il gruppo che portava vantì mio padre mio padre insegnava i ragazzini e con i ragazzini mio padre era veramente un fenomeno ci sapeva fare sapeva approcciarsi bravissimo era più dolce con loro che con te assolutamente sì e seguivo un sacco di bambini disabili infatti ho preso in mano un gruppo di bambini disabili non vedenti microcefali sindrome di down e lavorato tanti anni con loro tanti anni fino a quando poi l'attività di gestione della palestra mi porto via troppo tempo io mi scriste l'università quindi volevo anche studiare nel contempo università che non ho mai finito perché scienze motori scienze motori perché dei ragazzino erano una bestia di satana avevo un carattere veramente pessimo e l'itica era un vulcan in eruzione nel senso che eri molto esagitato e l'itica è corretto dell'università ok durante un orale di un esame la terza volta che mi rimandava con una domanda non presente sul testo vi augurai di morire il primo possibile davanti ad altri studenti che stavano assistendo l'orale e lui mi guardo con molta calma e mi disse io spero per te che io morirò prima possibile perché fino a quando ero qua tu non ti lavorerai mai è avuto ragione lui ancora vivo io non sono lavorato e quindi li hai abbandonato come andata la vita da quando tuo papa è venuto a mancare con tua mamma nel senso vi siete avvicinate di più è diventata più dolce c'è come ha funzionato la vostra vita in simbiosi fino a che età hai vissuto con lei io vissuto con lei come si chiama tua mamma? Ennia ok il mio padre è morto il 20 dicembre del 2003 quindi sono quest'anno a vent'anni tra l'altro e io ho vissuto con mia madre fino all'estate del 2004 poi lei ha cominciato a frequentare un altro uomo uomo che tutt'ora è suo marito con cui sta quindi sono vent'anni che sta con questo uomo lei è accettato quando è successo? L'ho mandato via di casa hai sofferto? No gli ultimi 5 anni quando mio padre era in vita loro avevano avuto una forte crisi mio padre me lo comunicò me ho meglio scusami prima me lo comunicò mia madre che mi ricordo ancora una volta per la prima volta pretesa di fare il tragitto dalla palestra a casa con me e che solitamente io ero sempre in auto con mio padre casa mia di

stava dalla palestra 30 chilometri partivano insieme la mattina con due auto se uno finiva prima dell'altro uno partiva tornava a casa quella sera finirono entrambi alle 10 di sera io solitamente scendevo con mio padre perché io avevo insimbiosi con mio padre essendo anche mio maestro e poi ho capito perché lui mi teneva così a doppio giro quando mio madre mi comunicò questa cosa il madre mi disse andrei io vorrei che tu faccessi il viaggio con me e mi sembrava una cosa stranissima non aveva mai chiesto sali in macchina arriva a casa lascio entrare il mio padre che ci aspettava a casa e in auto scoppio a padre dicendomi che non era più innamorata del papà e che quindi se vedevo delle situazioni di freddezza gli atteggiamenti magari che non riuscivo a capire per quello che però comunque gli voleva bene che comunque era un bravissimo uomo che comunque mi voleva un bene dell'anima avevo 11 anni quindi comprendevo ma tutte le percussioni che poi avevo avuto nemmeno i successivi non non riuscivo a prefigurarmi io non disse nulla a mio padre gli ero disse due anni dopo cosa gli hai detto tuo padre che tuo mamma lo sfogo di mia madre sì nei minimi dettagli ma non perché volessi fare la spia vuoi sapere da lui come stavano le cose volevo capire cioè io adesso quindi come mi devo comportare c'è la mamma mi ha detto questo vedo una situazione strana tu non mi stai dicendo nulla ma io cosa che devo fare c'è devo mettermi in mezzo devo far da pacciere devo stare alcuno devo stare con l'altro facendo i turni non lo so e cosa ti rispose il padre se l'ha presa tantissimo con mia madre perché secondo la sua idea non era stato giusto che questa cosa mi venisse comunicata senza quello lo sapesse però senza contare che mia madre non ce la faceva più mia madre era proprio arrivata al limite e penso che vivendo una vita così stretta tra lavoro senza amicizia senza l'unica persona con cui si poteva confidare i roghi ovviamente queste cose per purtroppo le capisci dopo quindi quando io dissi questa cosa mio padre con la aspettativa di dire ok quindi adesso dimmi tu cosa ne pensi lui si arrabbia tantissimo si chiuse perché mio padre quando si arrabba si chiudeva non parlava con nessuno e ci fanno gli ultimi tre anni veramente di tensione di stacco di stacco completo cioè la mattina non si faceva più complicazione insieme prima si faceva anche con freddezza però si stava al tavolo insieme non c'era più io partiva andavo a scuola mia madre era già partita un uovi c'è versa una situazione comunque non bella e il mio padre pian piano da uomo ferito anche gli attribui una colpa in passato adesso 36 anni quasi capisco che sensazione avesse cominciò a fare una involontaria opera psicologica su di me contro mia madre la mamma non doveva la mamma doveva stare attenta la mamma avrà dovuto comunicarlo anche a me non ha mai parlato di altri uomini perché mia madre non ha avuto altri uomini mio padre non ha mai avuto altre donne forde mia madre nonostante questa grossa crisi e quindi io vedevo sempre mia madre come una figura negativa come una figura che in qualche modo era la responsabile una figura che ha fatto soffrire il papà esatto e che aveva causato quella situazione in casa che sicuramente

non era piacevole memore di questo mio padre che comincia a diventare veramente pesante gli ultimi tre anni veramente sempre a contatto mevo un secondo per me qualsiasi cosa lui dovesse fare dopo andare con lui addirittura mi faceva saltare la scuola assolutamente per andare da qualche parte perché non voleva che magari stessi da solo con mia madre insomma questo rapporto molto molto pesante gli ultimi tre anni quando lui ha morto io ho detto o sono mi sento più libero ma dall'altra parte non volevo neanche mia madre ok stavo bene da solo questo è 16 anni 16 anni 16 anni non vivi più con tua madre dopo pochi mesi dopo pochi mesi io compio gli anni in agosto quindi poco prima di compiere 17 so vengo conoscenza perché mia madre da persona che è sempre stata onesta mi comunica che sta vedendo un altro uomo suo comprensibilmente quindi una persona che conosce da 30 anni io per nulla rabbioso dico è giusto che tu faccia la tua vita però non ha senso che tu stai qui vai con lui pezzo rimane malissimo ovviamente ma come gli lo dici come un rifiuto o come un accompagnamento come un accompagnamento che poi si trasforma in rifiuto quando lei mi dice no prevoio stare qui e io dico no ma se io non ti voglio ok è giusto che tu faccia questo perché bisogna stare qui e da quando dice a 17 anni praticamente abito da solo la vedo tutti i giorni al lavoro c'è andava a scuola chi ti lavava ti stirava e ti cucinava a facevo io quindi avevi già imparato a farlo autonomo sì sì ok questo ti fa onore ogni tanto chiamavo per qualche consiglio suella patrizia perché il rapporto rimane molto molto distaccato molto freddo però da parte tua lei in sofferenza piena sofferenza pesante sofferenza a che tal confronto dove metti fine a questa sofferenza e vi riunite 21 22 anni c'è un fatto succede qualcosa per cui tu affronti questo discorso con lei sì perché la vedo felice la vedo felice come la vedo da tanti anni con un uomo che non corrispondeva assolutamente al mio ideale di uomo da vera canto mio padre sportivo di alto livello imprenditore attuale uomo di mia madre intellettuale commercialista due robe che veramente non c'entra nulla però un uomo che la rende felice un uomo che condividi le sue passioni un uomo che la porta la fa viaggiare mio madre doveva viaggiare non aveva mai viaggiato un uomo che ha male camminato in montagna mia madre a me cammina un uomo chiamava le stesse cose chiamava mia madre o se non li amava comunque la fatta per mia madre quindi quando io vedo mia madre dopo cinque anni che mio padre muore che metabolizzo un pochino le cose nonostante sia ancora giovane però metabolizzi però la felicità e insomma è chiara si vede la vedi in palestra col sorriso quando per 15 anni le viste in palestra stressata più vecchia di 20 anni in volto rispetto a quelli che ha anagrafe dici non ha sbagliato lei ha continuato a lavorare in palestra lei sì quindi la vedevi tutti i giorni ma non ci parlava praticamente ciao ma è basta ori di cavano pesante per il lavoro perché come tutte le mamme il suo il tuo no le che criticava il mio come io faccio il mio perché tu che lavoro facevi in quel momento facciamo l'istruttore in salapesi e insegniamo giù dei bambini ok siamo parati 17 18 anni 18 anni ok e lei mai detto che avresti voluto fare

competizioni e gare non so quando ti è scartato il pallino nel bodybuilding di dire non mi voglio allenare voglio fare quella roba lì questa cosa è scattata a 23 anni due anni prima che poi mi decidessi a trovare un preparatore un coche e non gli lo comunicai subito che lo comunicai a 25 e lei come tutte le persone che avevo vicino perché poi la palestra rimase noi ma c'era ancora tutto lo staff che mio padre aveva cresciuto tra cui una persona con cui poi io fecchio una società perché ritirai io quella palestra nel 2009 perché quella palestra tuo padre l'aveva lasciata tua madre e l'ha già di mia madre come ti dicevo prima la gialla precedente e quindi fondamentale non è cambiata come tale ed è tua madre aver travenduta a te il tuo socio esatto nel 2009 perché le vorrei a cambiare vita le basse se l'hai stufata sapevi che la voleva vendere ti sei candidato te la chiesta proprio te no lo sapeva che io avrei voluto continuare ma detto andrei io voglio togliermi la vorrei tirarla solo a ritirare con davide che era questa persona questo dipendente storico di mio padre io fecchio una società con questo ragazzo quando io comunicai a tutti loro che cosidravo la mia famiglia perché io con la famiglia poi di mio padre interrompi qualsiasi tipo di rapporto che erano i soci di quella azienda una parte mi soci di quella azienda le altre sorelle non c'entravano nulla ma non è stata una questione che mi hanno fatto qualcosa è stato proprio un rigetto completo di tutto ciò che aveva che fare con la figura di mio padre è ancora così adesso sì ma non per colpa loro loro hanno provato a rilasciarsi più volte ho un rapporto di normale educazione ma non mi sento di ver nulla da condividere esatto quando te la sentirai lo farai sì perché non solo meritano è una scelta completamente miti è stata proprio da quel senso di pesantezza che avevano i confronti di però da come me ne parli l'hai spurgato molto cioè sei riuscito con la tua maturità a dare dei perché a tante tue domande c'è se riuscite a perdonare se riuscite a far andare se riuscito a a dare una logica a tutto quello che è successo se meno intossicato contaminato adesso sei pulito perché ne parli in modo molto tranquillo e lucido lo sono zero su mio padre perché la mia idea su di lui quindi la miglia negativa sulle sue azioni sulla sua condotta è sempre stata come posso dire ciò che lui faceva ciò che lui diceva come si comportava io attribuito sempre una persona che sceglieva di essere in quel modo perché mio padre lo vedevo invincibile un uomo super forte super consapevole super fermo che va tutto sotto controllo l'altro non aveva un cazzo sotto controllo era in ballia completamente super errore quando poi capisci che invece era un uomo completamente in ballia degli eventi non gli può attribuire una colpa anzi se vessi potuto gli avrei dato una mano se questa situazione si fosse protratta nel tempo gli vessi raggiunto un'età in cui avessi potuto dare di una mano l'avrei preso per me l'avrei detto babbo non preoccuparti stirava adesso le facciamo insieme risolviamo insieme ti rapporto con la mamma si risolve ci dividiamo ma io ci sono il lavoro stando mare fermo ti do una mano purtroppo a 16 anni questa cosa non non potevo farla quando rilevi la palestra con che soldi lo fai la parte di mia madre ho voluto comunque

dagliana me l'ha scontata parecchio che ripeto mia madre è stata veramente molto nesta mio padre non voleva un euro da me diceva l'abito a parte direttamente non la voglio la prendo del socio e basta la prendo del socio invece poi nel tempo comunque ho voluto ridagliana non tutta sono sincero perché lei non ha voluto però una parte sì anche perché poi lei andò a fare la direttrice di un centro di riabilitazione centrosettico di riabilitazione e poi mia madre ha ripreso in mano gli studi di locopedia che aveva fatto fino a 19 adesso è insegnante di linguaggio per i bambini sordomuti che bene quindi insegna i bambini si ha ripreso in mano università quasi a 60 anni quindi anche questo alta dimostrazione che potevo riapacificarmi il primo come a madre è veramente una donna eccezionale tu a 23 anni decidi che ti stavi allenando ormai da in modo clandestino da un bel po però in modo ufficiale da 7 anni circa giusto esatto perché io ho visto una tua intervista credo musco selvaggio dove lui sa fatto vedere una tua foto di il primo e il dopo c'è una sottiletta e poi una un'altra cosa e hai detto mia madre non mi vedeva da un po e lei mi ha visto da così da quella foto ha più o meno come sono adesso più o meno più o meno ovviamente è una vita di sacrifici quindi ovviamente è un'evoluzione pian piano però la metamorfosi lei ha avuto in un'estate no non ha avuto in un'estate problema che nell'abitudine di vedermi tutti i giorni perdonami quando lei decidi dalla palestra noi le rimase lì ma io dopo due anni fu che c'è to via dalla proprietà dei muri no no dal mio ex ocio ok io feccio un accordo dove nel 2009 ne ritiriamo la palestra mia madre ci dividiamo i compiti non andiamo d'accordo questo nel 2011 e io dico non sto io rilevar la palestra a 24 anni io voglio girare voglio imparare tu e una famiglia dei figli ti cedo le mie quote tu per contratto mi tieni qui a lavorare ed ascii mia madre a tempo di terminato come segretaria lui dice di sì rileva la palestra un mese dopo fa entrare altri due soci che non due miex dipendenti che mi odiavano 66 per cento con 33 per cento mi costringono andare via io ricomincio un'altra attività lavorativa nella palestra che sempre stata la mia palestra concorrente e faccio concorrenza l'attività storica di mio padre vedendoti avendo visto altre interviste vedendo veramente il tuo DNA se proprio buono dentro come facevano odiarti cosa facevi per farti odiare forse lì è stato anche un po colpa mia nel senso è stata casa mia per tanti anni forse asumevo degli atteggiamenti doverò un pochino troppo confidente ok da padrone di casa non credo mai come l'educazione magari era abbastanza disordinato perché abitò che tanto era tutto mio quindi lascia in giro una cosa da un po di fastidio lascia in giro per decisioni di fila diventa insopportabile ok forse è stato questo e poi perché comunque per le persone che rovano riferimento non c'era io quindi quando tu diventa il proprietario di qualcosa ti rendi conto che non sei tuo riferimento per le persone che hai lì o sei un grande imprenditore e dici meglio le mie attività va bene e se la sta sbazzando anche qualcun altro quindi devo solo gestire oppure se vuoi essere protagonista ti senti messo da parte quindi la rottura tua madre in difficoltà quando lui fa questa azione che le rimane senza lavoro o no le non

rimane senza voi le rimane le rimane lì vengono attivi a solo io e lei non ha cercato di mettersi in mezzo per io ho detto di non farlo anche perché avendo già ricucito completamente io volevo che lei stessa posto ok la tua preoccupazione è che lei non aveva se problemi poi tutti sei organizzato al treve io sapevo di avere forte di andare avanti perché avevo un grosso pacchetto cliente che mi avevo costruito quindi se mi fossi spostato vicino mio pacchetto cliente sarebbe automaticamente venuto via con me quando pare il pacchetto cliente intendi l'abbonamento o il trainer quindi già facevi il personal e avevi i tuoi clienti fidelizzati esatto e qualsiasi balestra nuova quando tu porti un cintraio di clienti ovviamente te cogli a braccia aperte quindi non avevo dei grossi non avevi il senso di perdita no lei invece essendo dipendente si poi scelse lei quando io roggia un'altra attività di cambiare via e lì fu il periodo che non mi vedeva più tutti i giorni e vide questa grossa trasformazione se vai nella palestra concorrente come dipendente no come libero professionista quindi apri la tua partita voce la mia partita fattura di i tuoi clienti esattamente ok perché a Milano il mondo dei personal nelle grandi palestre paghi un affitto tua la palestra perché a un tempo la palestra vendeva l'ora di personal e si guadagnava a revenue share non so quanto prendesse il personal quanto la palestra oggi diverso ogni personal paga la palestra a palestra cerca di avere un numero limitato per far sì che lavorino tutti e poi il personal ha il rapporto diretto con cliente nel tuo caso non era così no avevo un pacchetto cliente che si scriveva in palestra ok io avevo comunque la situazione sotto controllo perché avevo i nominativi il rinnovo delle lezioni veniva fatta in palestra io facevo il conteggio e fatturavo poi alla palestra ok iniziano gli accordi per cento alla metod per cento alla voi ma a vendere al cliente la palestra ero io eri tu ma fatturava la palestra tu rifatturavi a loro esatto ok quando c'è lo switch lavorativo e agonistico se vuoi perché c'erano due momenti no nel senso a quel punto tu hai due cose il tuo business personale perché c'è costa mangiare bere in quella maniera tutta l'anno e insomma fare tutti i sacrifici perché immagino che il sogno di qualsiasi bodybuilder che vuole competere sia mistero limpia ma ci arriviamo dopo e poi c'era l'allenamento quella vita lì e dall'altra parte il business per poter fare entrare del denaro che ti permettesse di mantenerti no come va la tua vita da quel punto di vista quando è che c'è uno switch che cominciano a cambiare un po le cose allora tu prima mi hai chiesto con che soldi io ho acquisito la palestra tua palestra fortunatamente in quel caso lei mi fece questa concessione quindi io non dovette sborsare nulla al momento però dopo la morte di mio padre mio padre lasciò molti molti debiti debiti in parte con la mia famiglia debiti in parte ad altri debiti che erano figli di quel fallimento di cui mi hai parlato prima di alcune operazioni che aveva fatto in palestra non finite non come dovevano ok io molto stupidamente a 16 anni non contando le conseguenze fotture non rinunciare le dita che veramente vi faria dire che equivaleva un sesto della casa di mia nonna ci le reddita lasciatemi da mio

padre era un sesto della casa di mia nonna che poi noi tutti in famiglia vendemmo alla sua prima sorella sorella pionziana per una cifra veramente irrisorio se tu avessi rinunciato non avresti dovuto sopparcarti tutti debiti esatto perché funziona così la legge italiana se tu rinuncia le reddita lo fai per oneri e onori esatto e alcuni debiti invece in realtà di fatto erano a titolo personale a scelta diciamo però siccome erano verso alcuni membri della mia famiglia teresse fatto carico se qualche centino di migliaia di euro che io ho cominciato a pagare quando lui morì ho finito a pagare nel 2017 quindi ci ho impiegato 14 anni perché nel contempo ci sono tutta queste evoluzioni dovevo anche vivere quindi io mi ricordo i periodi in cui lavoravo con mia madre in palestra prima di venderla la prima in cui facevo 10 ragione di sala 3 euro 80 allora perché mia madre era molto maniano quindi 3 euro 80 erano tutto ciò che io poteva dare per poi cominciare a fare il personal trainer quindi avere mio pacchetto clienti e lì ti si apre un mondo perché 10 euro al giorno 38 euro 1 ora 20 euro comincia a dire il mondo non fa così schifo cioè c'è una possibilità di spiraglio e durante il mese avevo tutti introiti 75 per cento l'introito che destinavo a risolvere quella cosa lì e 25 per cento di destinavo a fare tutto quello che dovevo quando a 25 anni decino di andare a fare il bodybuilder seriamente e vero un preparatore economicamente non stavo male comunque veramente facevo 10 12 ore di persona il giorno io per tanti anni mi sono a 20 euro allora se 30 per la quota che lasciavo per la palestra sevo 10 euro la palestra e io per tanti anni mi sono andato dalle 22 30 mezzo a notte e mezzo con il primo perso 7 su 7 6 su 7 6 su 7 con il primo appuntamento la mattina in palestra le 6 perché bancari imprenditori in persone che ne dovevano essere già docciai l'ufficio uno gestro a posto colazione doccia eccetera eccetera quindi alle 6 dovevo essere in palestra l'ho fatto per molti anni quando a 25 anni deciso di intraprendo queste strade diciamo che economicamente godevo di una situazione sicuramente più tranquilla mi l'ho fatto mio pieno di restituzione di quella somma nel tempo quindi non avevo fretta quindi mi sposto in quest'altra palestra porto mio pacchetto clienti faccio un anno da libero professionista secondo anno questa è una palestra raddoppia la metratura perché vede che il business era cominciato a scrivere parecchio e mi fa una proposta di questo tipo noi creiamo di budget mensili perché con questi budget noi abbiamo la soddisfazione di tutti i debiti che abbiamo fatto per ampliare la palestra tu sei responsabile della palestra tutte le quote di ciò che tu produci come personal trainer vanno a te però se non sopra il budget la quota rimanente la metti tu non ci sto io detto perché i budget facci non ti diventare socio o soltanto nel questa forma nel nel conte economico eri ok la responsabile del conte economico detto ragazzi non ci sto perché non posso avere conizione reale se i budget che voi avete creato sono veritieri o no non ho sottomano tutto e non sarebbe anche corretto di chiedere vero perché non sono in società e voi non me lo daresti neanche o così o non c'è più spazio per te va bene fortunatamente la palestra ebbe un

exploit incredibile va bene volgere che accetti si non va bene che me ne vado no perché essendo vi bruciato anche quella vecchia palestra essendo in qualche ammonica io che avevo deciso di cominciare a fare il bodybuilder dove malenavo ok quell'anno va benissimo io anzi riesco a avere anche guarda che ancora di più della prospettiva rompo il break even e supero il break even di previsione delle spese ma tutto bene mi rifanno un'altra proposta con dei budget ancora più alti dico no ragazzi questa è stata benissimo io una palestra ho avuto per tanti anni solo le spese che ci sono e stanno bene stiamo un po' esagerando uno dei due proprietari si incazza di brutto e mi dice allora facciamo così ora ti ritiro la palestra o tu quando sei più benvenuto io mi ero fatto tutti i miei calcoli per pagare quelle robe quelle robe voglio dire la famiglia fare la mia attività d'agonista non avevo surplus da dedicare un investimento di questo tipo però dico come maleno nel frattempo è un anno che facevo il bodybuilder e comincio a avere i primi risultati da dilettante buoni comincio già tra l'altro con il mio attuale preparatore che è Mauro Sassi e vado da Mauro e dico Mauro ha un problema o questa situazione se dico di no mi posso plenary lui molto molto molto da fratello Maggiere mi dicendere non preoccupare la soluzione la troviamo però io vedevo che nessun occhi c'era è un problema come facciamo e facciamo e loro ha detto buon facciamo un esimo sacrificio sono andato ho comprato la palestra chiesi un prestito al compagno di mia madre di 30 mila euro mi ricordo ancora il commercialista e mi ricordo che quando dai di si eugenio si chiamano eugenio ok eugenio guarda mi ha fatto questa proposta e lui che anche mio commercialista mi dice abbiamo cambiato non ho la voglio ritirare come la voglio ritirare se eugenio voglio devo ritirarla non ma non sei obbligato si sono dove mi alleno provandola a dire un commercialista che devi spendere qualche centina di mila di euro perché ti devi allenare e guardate mi fa ti vedo troppo convinto ti do una mano io rimasi scioccato perché da un soggetto non aspettavi no c'è da una persone al genere che non è mai stata sportiva non c'entra nulla con me ho detto o sono stato molto convincente o vuole dire se andranno grazie per mia madre le opzioni sono due invece no ci aveva creduto veramente mi dite questi soldi io comrei la palestra solo per allenarmi poi che andò bene negli anni futuri è un altro discorso perché comunque un attività che è quella che è ancora attualmente no è quella che purtroppo dovuto vendere durante il periodo del covid e che il covid ci ha completamente distrutto ok dal 2016 la ritiro e nel 2020 purtroppo devo cederla perché le situazioni erano veramente molto poco gestibili però fondamentalmente io la seconda mia palestra di proprietà l'ho comprata per allenarmi e dove ti allenavi durante il covid quando era ecceduta fortunatamente essendo amministratore della mia azienda potevo andare nella mia azienda e me ne mavo io non ho mai personale momento preventivamente mi l'ho portato a metà palestra in garage ok quindi mi l'ho portato a metà palestra in garage e ce l'avevo però sono andato ogni giorno nella mia palestra anche due volte al giorno ti alleni da solo o il tuo preparatore solo quando sei sotto gara il preparatore come è successo adesso che

non sono sotto gara ogni toto viene o vado io a trieste piccoli di trieste o viene lui qui però fondamentalmente il 99% del tempo durante la normale nota solo durante il covid la devi lasciare e poi che succede nel frattempo ricevo questa proposta dall'attuale realtà in cui sono ora dove mi dicono guarda andremo prendo questo mega centro vicino a Bergamo che hanno due mi ex atleti e vogliamo aprire questo mega centro ti conosciamo in un momento anche sui social stavo cominciando ad avere una buona risposta diciamo noi ti metteremo a disposizione il centro se tu vinci a farci come il frontman se tu ci presti la tua immagine io ho questa situazione in convitanza con attiva che la mia vecchia palestra dove veramente stavo mettendo il mio socio un sacco di soldi per sopravvivere perché il covid veramente ragazzi nel nostro settore ci ha sì non incassavi più incantesimo no avevi comprato nel frattempo dei macchinari dove i pagamenti rinnovato in macchinari a un rinnovato l'impianto di reazione in impianti di reazione di una palestra del 1220 quadrati questa 40 mila euro investimenti abbastanza importanti chiude la palestra quando poi si riapri in quel prudente intermedio estivo io doveti far recuperare tutti gli abbonamenti già pagati quindi non incassai un euro ma le spese c'erano quando mi richiuso la seconda volta di sì non ce la posso fare pagavi l'affitto durante il covid o si è riuscito a frizzarlo pagavolo affitto mi hanno fatto a pagarla affitto e anzi quando ritardato di due mesi mi arrivo oppure sollecito dall'avvocato ok nel frattempo continuo a fare il personal fino al periodo del covid io avevo già smesso di fare il personal avevo il mio staff io mi occupavo solo della parte consulenziale quindi accolgo le persone in studio allenamento alimentazione tramite biologo nutrizionista che io nello staff quindi una persona viene esprime suo obiettivo di magrimento muscolazione quello che è io preparo un piano personalizzato io lo consiglio poi lo esegui o in palestra da me o ovunque l'obiettivo nutrizionale è sempre abbinato all'allenamento però sempre ok sempre adesso so che hai dieci undici persone nel tuo mondo delle consulenze come team come staff giusto complessivamente siamo 34 34 persone tra medici biologi nutrizionisti coach che sono quelli che si occupano nella partita inamento e poi tu lo staff di associazione management piuttosto che il mio manager piuttosto che siamo 34 complessivamente chi ti manca della figliera visto che lo potresti dire qua a fare un appello per portarti a casa delle risorse perché magari ti servono a tutti servono sempre tutti i giorni a volte cercarle si fa più fatica ma magari ci sono dei modi più efficienti no per far sì che possano arrivare verso di te a me si verrebbe un buon ortopedico un ortopedico che si occupi di problematiche legate agli infortuni da sovraccarico o meglio io lavoro con i pesi mi faccio male che siccome conosca ciò che noi facciamo riesca anche a dare una prospettiva di recupero e un piano di recupero contestualizzato al nostro perché solitamente capita che ti fa mai una spalla questo ortopedico ha visto mille palavolisti un solo culturista quindi al palavolista riesce ad andare in indicazioni corretta perché ne ha visti altri 999 quando vedi un

soggetto come me anche solo per la massa muscolare che ho non ha proprio conizie di andrea guarda ci impiegherai tre mesi ci impiegherai due mesi potrei fare questo non questo io ebbe un infortunio alla schiena che adesso mi ha cosa definitivamente traerni e mi disse che non sarei più riuscito a fare uno squat io quando entrai sapevo già che questo mi avrebbe detto questa cosa mentre stava solo quella di annosi da un punto di vista la radiografia però sarebbe stato interessante avere un ortopedico che ha visto altri 500 culturisti quel problema mi disse guarda è un problema ma se fai queste cose se fai questo piano di recupero può ricominciare a fare squat in questo modo è una figura che mi manca però in generale guardi sempre se ci sono delle persone speciali tra i nutrizioni essi ce ne si interessa sempre vagliare nuovi profili no assoluto immagino che sia crescendo il tuo business in maniera esponenziale sono mega contento davvero mega contento in questa andando quando c'è stato lo switch quando hai cominciato a avere più popolarità sicuramente la popolarità sui soci ha aiutato molto proprio da un punto di vista divulgativo che lavorativo i numeri lavorativi negli ultimi cinque anni le percentuali di cristian sono più o meno sempre uguali non ho avuto l'anno in qui ho avuto no sia una percentuale di cristian sempre tra che molto alta tra 60 a 75 per cento ogni anno che chiaramente poi spero di no manciotto punto realizzazione esce male però in questi cinque anni è stata veramente una crescita esponenziale sul discorso popolarità mi invitato a livello divulgativo cioè vedo che ciò che io sempre detto nei video il mio pensiero su bodybuilding e sulla mentalità su questa missione che mi sono dato di portare il bodybuilding fuori della nicchia del bodybuilding e portarlo in maniera più globale mi sta dando una mano enorme cioè mi vedo veramente ovunque e questa cosa mi fa piacere anche su canali che non c'entrano nulla col bodybuilding quando è che è esuiciata la tua popolarità dopo quale momento c'è stato un episodio che ha fatto sì che le cose cambiassero sono stati due sportivo la qualifica il primo limpia e l'olimpia luglio 2021 e settembre 2021 lì c'è fu una bot mediatica anche sui giornali uscì il bodybuilding sulla gazzetta che non era mai uscito prima o se era uscito chiedo scusa non lo so però in maniera così importante no e sicuramente muschio selvaggio da un punto di vista non sportivo muschio selvaggio mi ha veramente dato un pubblico più ampio più largo assolutamente è molto giovane che al pubblico su che voglio puntare io perché solitamente il pubblico giovane un pubblico tutti snobbano in realtà il pubblico giovane sono gli ai tre titi domani e se io guardo strettamente il mio sport io non vedo nei prossimi dieci anni questa maria di grandi campioni che potranno calcare i palchi importanti se forse riusciamo a entrare nei 15 anni 17 17 anni tra dieci anni avremo dei grandi tre titi allora racconta mi un po il mondo di mistero limpia innanzitutto è successo spesso che gli italiani si qualificano no o meglio mistero limpia diverse categorie femminili e maschili infatti la mia prima domanda spiegavano con poco come nell'isport al combattimento ci sono vari pesi ci sono ok quali sono le

varie categorie del mondo maschile innanzitutto maschile sono determinate dalla condizione estetica o meglio il main physique dovrebbe essere la ripresa del classico fisico da spiazza che poi negli anni sia un po' persa questa condizione perché anche loro hanno raggiunto estremismi muscolari pesanti quindi quando tu vedi il primo main physique dell'anno in cui fu creato le categorie e quell'attuale ma in fisica il primo sembra un di allenato però l'idea sarebbe quello del pantaloncino da surfista e fisico da surfista ripeto ora quando li vedete sono dei mostri ma l'idea fu quella e non mostrano le gambe ok la categoria successiva che è quella che sta vendere esplora più grande al punto di vista commerciale per la presenta di bumpstead di chris bumpstead che tutti penso che mi conoscono perché un culturista con 15 milioni di follower su instagram non è mai successo secondo te perché è arrivato a quel grado di popolarità quale è stato l'exploit bumpstead è una figura che quello con i baffi sì quello che va fet sì bumpstead io personalmente non mi spiego 15 milioni di follower contando che ron nicoleman ne ha 4 o 5 ron nicolemane però era i grandi dei grandi in un altro momento anche in un'altra epoca della vita no esatto infatti mi sono fatto quella domanda saranno nicoleman fosse attualmente mistero limpia però in realtà secondo me no comunque perché bumpstead non ha nonostante sia attenzione un fisico eccezionale perché fisicamente questo ragazzo è perfetto veramente nella sua categoria c'è lui il vuoto e poi il secondo come si chiama la categoria classic fisica che è una categoria che voleva riprendere i cano indiano sforza negaro infatti hanno questo costume non a perizoma come il nostro ma leggermente più corto dove le gambe si vedono ma teoricamente avevano a scondere i glutei mentre il culturista proprio il costume lui ha un po' di tutto lui è un gran bel ragazzo ha un fisico pazzesco e lo stereotipo del quando tu dici fisico pazzesco oltre allenamento e anche la genetica anche la genetica certo comunque un ragazzo di 1 metro 87 arriva in gara 120 chili quindi è pesante meno di me ma quasi 10 centimetri più alto quindi anche delle forme meno tozze ma definizione pazzesca ha un carisma sul palco pazzesco shomen tu hai tutto l'inapp degli atleti quando esce lui anche se fai vedere una gara una persona non aveva visto una gara gli occhio su di lui ok chissà come mai quello che noti è hypnotico sì non mi spiego questa popolarità sui social perché è veramente globale quando l'esempio non è un grande comunicatore cioè quando lo senti parlare bam stanno a questa capista comunicativa come magari aveva Arnold ok lasciamo un capitolo a parte per schwarz negler che per tutte le persone il tuo mondo è un mito Arnold è di una dei oli c'è solo lui ok uno che parte dal culturismo diventa il più grande attore degli Hollywood ed arriva a diventare governatore a california c'è non essendo americano stiamo parlando di un alieno e anche quando le vedi dal vivo Arnold è magnetico ok ha un'ora successo si cinque sei volte visto a un'ora particolare a parte che ha 40 guardi del corpo quindi come si avvicinano da te c'è il vuoto ma proprio un'ora particolare cioè non ho mai trovato un altro personaggio che mi ha dato quella sensazione di presenza cioè

sono qui te lo faccio sentire anche se non parlo magari sono suscettibile perché è lui nel mio ambiente è il dio del tuo mondo esatto per una cosa che ho riscontrato anche in altre persone che quando l'hanno incontrato nelle fiere non erano così addicte del mondo del bodi bisogna detto veramente lo percepisci Arnold e qui lo senti ok è una presenza qui dicevo non mi capace di questo che abbia veramente questo esplodio popolarità perché fisicamente eccezionale ma felit o l'open che ha vinto ora sono veramente dei mostri l'open quindi altre categorie esatto la tua categoria ok sono quelle tre che hai detto adesso ce n'è un altro open classic men physique è detto men physique poi c'è natural anche no natural invece sono un altro tipo di federazioni che non va mister olimpia che non è presente al mister olimpia visto l'impia men physique pantaloncino classic bumpster e per cominciare il body building quindi i più estremi che si dividono in sotto i 220 cilibre quindi fino a 96 quattrocento grammi e gli open senza limiti di peso ok però nicolema però nicolema faceva open ok siamo talmente abituati a vedere gente come migrami ex mister olimpia ma per noi bumpster non è mostruoso però se fai un passo indietro vedi da fuori a tutto c'è questo ragazzo non manca nulla è bello è comunque carismatico ha un fisico che anche se è estremo e ancora quel fisico che vorreste avere coleman quando lo vedi 99% delle persone non dicono vorrei diventare come lui dicono è mostruoso il coleman di adesso o di allora attualmente ti farei bigrami vedo bigrami che careggia non credo che si chiedere a qualcuno per strada di piazza per un fisico così di resti si bumpster dicono sia un po troppo ma non è male è tutto quel complesso di raggiungibilità che invece è raggiungibile perché poi si ti rendesse conto veramente di come bumpster non è raggiungibile però che lo rende più familiare ok non c'è quel distacco che invece con i mostri per familiare intendi accessibile accessibile esattamente poi lui è la perfezione di quel mondo lì però lo senti più vicino a te mentre quando uno vede un volume come il tuo negli open di ciabe è difficile e non lo vorrei neanche perché è troppo in generale l'argenti pensa invece nelle donne più o meno stesse categorie nelle donne ci sono le bicchini che sono l'equivalente di quello che dovrebbero essere nei fisici quindi la ragazza tonica in forma con una muscolatura non eccessivamente sviluppata anche lì poi quando le guardi un occhio normale le vede hiper mega allenate io parò sempre contestualizzato l'ambiente poi si va via via ci sono altre 3 4 categorie sempre un po più muscolare fino a arrivare alle arda che sono le famose donne culturiste l'equivalente l'open maschile l'open maschile è vero che non c'è l'antidoping al mister olimpia no non siamo una federazione soggetta antidoping perché uno siamo come l'nfl in america per tradurlo per gli altri che il futbol americano il futbol americano non siamo sotto il comitato olimpico di conseguenza non siamo considerati uno show quel wrestling di conseguenza non abbiamo perché non c'è una finalità competitiva olimpica ok invece può essere l'ambia invece l'ambia il basket c'è l'olimpia di conseguenza devono fare ok adesso ho capito quali sono i parametri per qualificarsi perché tu

dici erano tanti anni che un italiano non andava mister olimpia cosa bisogna fare per arrivarci allora gli italiani del mister olimpia ci sono andati non nella open quindi adesso e non nella tua categoria non lo specifico perché poi mi mangano in una tua categoria se non lo dico mi mangano e ho detto che sono l'unico italiano mi sega le gambe nella mia categoria da 9 28 anni che un italiano non andava l'olimpia l'ultimo fu maurosan in 1993 ok i parametri sono il circuito professoristico di body building ha una serie di gare durante l'anno anche in tutti i paesi del mondo tutti i paesi del mondo sono moltissime gare anche in europa tra cui quest'anno anche due in italia ogni gara può darti l'accesso diretto il mister olimpia se viene vinta quello che io ho fatto per due anni di fila nell'altro caso vuole nella stessa gara in portogallo tutte le altre gare fino all'anno scorso dalla seconda alla quinta posizionati davano dei punti che a fine del circuito di gare poco prima dell'olimpia promettevano i primi tre a punteggio di averla qualifica siccome quest'anno è stato l'olimpia con più atleti della storia è stato veramente un macello logistico perché 450 atleti sono troppi e perde forse anche un po' significato di essere la competizione dell'elitto perché un conto avere 15 atleti sul palco un conto averne 60 sì sì è vero è meno elitario meno elitario esattamente hanno deciso che da quest'anno non ci sarà più a qualificazione a punti quindi o vinci una gara con qualifica diretta o non puoi fare il mister olimpia come è andato il tuo mister olimpio perché per tutti e vinco non vinco però vincere vuol dire essere il migliore del mondo quindi vuol dire è una percentuale su non lo so su milioni una follia no soltanto pensarlo cioè già esserci andato aveva rappresentato il paese nella categoria più hard che ci sia il mondo e tanta roba ci sono due modalità di vedere la qualifica olimpia con i miei occhi quindi una persona che la prima volta che è andata a farsi ad un preparatore gli è stato detto non potrei mai fare il bodybuilder quindi per me arrivare all'olimpia è un sogno perché poi tu l'hai sfiorata per un punto anni prima giusto mio primo no da professionista la mia prima gara da professionista sono arrivato secondo a un punto della qualifica e lì sarebbe stato veramente storico come l'hai presa psicologicamente ho fatto secondo sono contentissimo io pensavo di arrivare ventesimo quando arriva a quella gara di sia mauro puntiamola top 15 se arriviamo nei primi 15 io sono contento secondo non capivo neanche più davvero che poi nel backstage il capo giuria mi disse sì io sono onde olimpia stage basta io lì proprio è come se avessi vinto quindi lo vedi con gli occhi di uno qui la prima volta che si è presentato con preparatore gli fu detto tu non potrai mai fare bodybuilding io sono arrivato all'olimpia io tempo fa disse che poi sono quelle promesse da marinare che non manterai mai se mai mi dovessi qualificare poi mi ritirerò ovviamente una volta che sei qualificato ti piace il giochino di ogni anno vuoi riprovare qualificarti però io addirittura vedevo l'olimpia come una meta talmente inarrivabile se mai ci arriverò basta c'è quello che devo fare lo fatto il

primo olimpico sono arrivato sono arrivato 16 su 16 sono arrivato ultimo ok e poi nacquero mille polemiche che mi fecerò piacere perché ho sentito gli tagliari della mia parte vedi sono numeri un diciottesimo diciottesimo io di sì ragazzi grazie ma io ho fatto l'olimpico cioè apposto va benissimo mi sono riqualficato non è stato un'emozione inferiore ci sono stato un po di consapevolezza su come era il sistema su come funzionava l'emozione di rientrare l'olimpico è stata identica e mi sono classificato purtroppo non c'è una classifica ufficiale perché dal diciottesimo posto in poi sei tutti diciottesimi c'è dal primo al quindicesimo sono 30 in categoria dal diciottesimo poi non c'è diciottesimo diciotto quindi vuol dire che io realmente non so dai call out che fanno poi in tutti le sono arrivato su 28 partecipanti 24 sm o 25 sm e ripeto per la mia mentalità quando io dichiarai che ci fu una polemica pazzesca ho vinto il mio call out che era l'ultimo gente mi disse sì ma c'è perché lo dici tanto arrivare 24 sm o 28 sm no ragazzi tra il 24 prima al mondo il 28 prima al mondo per me c'è differenza io capisco che per voi c'è il primo secondo il terzo e tutto il resto niente ma per me che è una vita è una vita veramente imposto tutta la mia giornata tonal bodybuilding e considero il bodybuilding l'unica cosa che ho percepito come casa tante volte nella mia vita e l'olimpico è il sogno di chi fa bodybuilding quando arrivo ultimo non ho problemi dire che sono arrivato ultimo perché sono comunque fiero di esserci stato sono arrivato ultimo tre più importanti del mondo ma quando arrivo 25 sm o 28 io sono orgoglioso di dire che non sono arrivato 28 sm o 28 racconta il sacrificio per arrivare lì quindi tu hai detto io nella vita normale quando non sono sotto gara o almeno quel tipo di gara mi allendo due volte al giorno 7 su 7 6 su 7 dipende 6 su 7 è minimo quante volte mangi al giorno 5 bar a 6 volte i due allenamenti durano più o meno il primo la mattina se non sono tre se sono tre sono un'ora di cardio la mattina molto presto in palestra vai a correre no io ho preso un appartamento vicino alla palestra in maniera tale ed essere sempre attaccato e prima dell'ultima qualifica l'olimpico portogallo quindi luglio 2022 per essere più facilitato e meno stressato dormito due mesi in palestra ok perché ero lì avvo il primo allenamento le quattro di mattina l'ultimo allenamento finivo l'8 mezza di sera per essere di fare la doccia prendere la borsa spostarmi a casa prendere i pasti tavoli fatto due mesi sdraiato sul pavimento di una stanza che in palestra con due materà sia terra perché mi sentivo meglio e poi era come se mi sentissi sempre all'interno di quello che devo fare qualcuno bisogna di staccare io invece stavo bene lì se staccavo il disorientato e rientriamo un attimo nella scandiamo la fatica da solo per gli altri per te me lo dico il sorriso e so che per te è un divertimento ci voglio arrivare lì perché io quando vado in palestra per me non è un divertimento cioè io vado in palestra per permettermi all'inizio mi dicevo per permettermi di mangiare con meno senso di colpa oggi non è vero però non vado mai divertendomi io mi faccio un buccio di culo quadrato io soffro capito poi più ci vai più registri quella sofferenza e la fai diventare una cosa più o meno normale

ma per me è una sofferenza non lo faccio mai con piacere tu invece quanto ti alleni hai detto a me l'ora di cardio quando puoi dopo di che fai un gruppo muscolare allenamento faccio un gruppo muscolare la mattina quando fai il doppio allenamento fai due gruppi due gruppi esattamente uno piccolo grande esatto un piccolo grande faccio un gruppo muscolare piccolo la mattina e ci pico comunque tra dominanti un paio di ore e faccio due ore due ore e mezzo al pomeriggio io sono tra le quattro e sei ore al giorno quando sono in preparazione quando sei sotto gara ti alleni le stesse ore solo che spingi molto di più cioè qual è la differenza in off season hai meno pressione psicologica quindi ti alleni con la consapevolezza che è la gara è lontana e quindi recuperi 30 secondi in più c'è la persona che ti fa una domanda durante allenamento sei sereno affronti tutto l'allenamento nel suo svolgersi in maniera molto serena quando invece sei sotto gara tu mentre ti alleni stai pensando che quella lat machine che un esercizio per i dorsali ti porterà a avere una migliore schiena in gara non sono un culturista fastidioso cioè non sono il culturista che si mettere cuffie e risponde male la gente non lo sono mai stato perché mi sono reso conto che uno un'immagine pessima veramente brutta numero due non cambia i finire l'allenamento se saluti una persona o se ti fa una domanda su un esercizio non cambia nulla però diciamo che nell'atteggiamento da fuori sono molto più immerso sono molto più nel moda ma poi ormai chi ti conosce ti vede in palestra sa che magari mentre ti alleni o se sei sotto gara non ti chiede neanche niente io lo diranno gli altri ma io non sopporto i miei colleghi che si lamentano con un sacco di poste lamentarsi delle persone con cui condividono la sala pesi io non credo di essere speciale ma io dalla gente ricevo un rispetto enorme cioè le persone che sono in palestra da me che sanno quello che io faccio mi portano un rispetto e un'ammirazione che io mi sento veramente onorato questa cosa e fanno esattamente quello che hai detto tu quando sanno che io la gara perché mi seguono sui social lo comunico li vedo proprio che come cambia l'atteggiamento ma in una maniera talmente delicata talmente con rispetto che io veramente li ringrazio tutti c'è il primo pensiero che io affinega di ringraziare queste persone che sono beccate un inergumeno che suda come un maiale scusate gli occupa le macchine magari quando fa scuota gli occupa lo scuota che anche loro dovrebbero fare per 45 minuti e non mi dicono nulle mi sostengono sì queste persone devo veramente te solo grazie se non mi compo una palestra mia la chiudo me le no da solo e allora posso dire non devo dire grazie nessuno è un progetto futuro questo sì ritorniamo su questo aspetto quanto prima ti alleni per mistero limpia quando comincia a cambiare intensità mentale allora io purtroppo non essendo tra quei cinque che sono qualificati diretti perché i primi cinque al mistero limpia dell'anno precedente hanno la qualifica direttura non successiva e ogni anno quindi io devo ribecarla qualifica adesso infatti ho progetto le prossime gare non ancora ben chiaro quale sarà la prima però penso nell'arco di 15 16 settimane gareggerò la mia preparazione nuomod pregara non è riferito sulla mistero limpia purtroppo è riferito anche le gare di qualifica ok diciamo che io otto

settimane prima della gara di qualifica entro in quel tunnel del adesso ragazzi si azzera tutto non c'è più lo sgarro non c'è più il mezzo grammo sulla bilancia di riso in più è tutto perfetto quanto bisogna dormire perché per crescere bisogna allenarsi bisogna mangiar bene ma anche dormire quante ore di sonno non il sonno è fondamentale poi c'è una differenza tra quante ore stai corricato e quante ore dormi il sonno profondo che quello che a noi sarebbe per il recupero sia organico sia ormonale se la fase m dice la famosa fase m sono profondo esattamente non dipende da quante ore stai a letto quindi vuol dire che ci sono persone che magari anche stanno letto quattro ore ma quattro di sono profondo le fanno e si alzano molto più riposati dei quelli persone che stanno letto 8 ore ma non due ore di sono profondo si alzano stanchissime e si chiedono come mai dormire è fondamentale un po di building io purtroppo avendo fatto la scelta di fare un'attività imprenditoriale abbinata quella da sportivo non ho tutta questa serenità mentale per buttarmi a letto le 10 di sé le svegliamo in otto di mattina ci sono alcune serie in cui magari questo sveglio fino a l'una le due per le consulenze fai le schede fai le scadenze dei progetti del deporte alla termine però nelle 8 settimane pre-gara circogliano l'artutto parliamo del sesso quando sei sotto gara quindi super concentrato su il milligrammo sul minuto di sonno come funziona la vita sessuale sei ramadan se in clausura no no e anche tutti i ragazzi perché è una questione che i ragazzi subiscono molto si poi ti avrei anche fatto la seconda domanda il sesso pre-gara se ti potrà distrarlo meno però se vuoi terapro così almeno mi rispondi a tutto sì è una cosa è comodato che direi miei tempi mi fa specie però i miei tempi non era una questione di proprietà è importante cioè il preparatore non ti diceva il sesso sì il sesso no quanto come quanto prima era una sfera che lui non toccava chiaro quando sei magari scarichissimo di carburati la sera prima della gara io dico sempre fate quello che vi fa stare bene cioè è una cosa che vi fa stare bene una cosa che rilassa una cosa che mentalmente vi predispone poi essere più distesi più sereni fatelo perché tanto fisicamente non crea differenti sostanze nella forma che poi portate il premio è che per tanti diventano stress mi rendo conto che i ragazzini giovani se mi fanno cinque domande fai cinque domande andrà presto suba di bigli una è sempre quella ma posso fare sesso prima di renarmi ragazzi sì senza nessun problema contando che solitamente la prima cosa che voglia di fare del parlato sessuale non è quella che andrà a spaccarti in palestra quindi semplicemente pigliate dei tempi tecnici dove riuscite un attimino a risettare a risettare il cervello quando il palestra essere prestazionale ma è veramente diventato un tarlo e più diventa un tarlo per gli atleti più poi comincia a avere dei blocchi sia sulla prestazione sportiva sia sulla prestazione sessuale io devo dire che fortunatamente me la sono sempre vissuta molto liberamente e invece il tanto allenamento quindi quello forzato tirato quando si è sotto gara alimentazione estremamente precisa intacca sulla prestazione sessuale quindi non sulla volontà di farlo ma proprio sulla performance anche qua io

fortunatamente è molto una gestione mentale ti assicuro se io sono convinto che sto mangiando poco e sono debole sarò debole se io mi convinco che mi sta renando molto non le scottirò su quel carico non lo tiro su se io mi convinco che siccome ho poche calorie sono stanco avrò difficoltà anche in quella sfera avrò difficoltà al 100% il consiglio che io do è difficile che arrivate a condizione fisica e così estreme da non avere la predisposizione a addirittura fare un qualcosa lato sessuale che dovrebbe essere fatto in relax è molto difficile già arrivano condizioni fisica veramente di disidratazione e calorie bassissime se sei in quella condizione non solo riesci a fare sesso non riesci neanche a lungare la mano per prendere il telecomando e cambiare il canale la maggior parte le volte diventa una questione mentale rimaniamo nella sfera del partner che tipo di donna ti piace una donna allenata che donna guardi io sono ho vissuto la diatriba del ma per me è meglio una donna che fa mio stesso sport o completamente fuori per poco tempo e quando ero più giovane che poi mi sono reso conto che non puoi programmare nulla non programmi nulla e però più o meno tra le ultime relazioni che hai avuto sono più donne che fanno parte del tuo c'è nel senso se comincia a avere una relazione che dura immagino che per capire la tua vita è meglio se ne fa parte no ne fa parte ma non necessariamente deve gareggiare no no no non intenevo gareggiare intenevo a allenarsi allenarsi però con una costanza non dava canziera e solo no no quello sì la mia compagna salena salena forte comunque anche gareggiato non gareggia più però nel nostro ambiente c'è invece molto quella convinzione del non ho mi può capire solo chi gareggia come gareggio non è vero anzi io vorrei vedere come due gareggiano contemporaneamente si ammazzano i fatti si uccidono veramente si lancia di peti di pollo per la fame per lo stress e poi purtroppo dia bruttissimo che questo l'ho vissuto fortunatamente non in prima persona ma l'ho vissuto da cocce su alcuni miei atleti perché io faccio anche il cocce quando tu hai l'atleta che sta con l'atleta gareggiano contemporaneamente nasce una competizione ok tra di loro quello è per me è veramente agghiacciante parliamo di categorie diverse è come se il più bello di taglia la più bella di taglia che stanno insieme l'eriva prima lui arriva a quinto e lui si sente un po' piccato perché la sua donna vinte del meglio di lui per me terribile purtroppo questo avviene nella copia c'è sempre l'altra età più di successo e l'atleta che deve subire un po' a livello sportivo la figura del compagno della compagna quello terribile quello distrugge veramente le coppia quel è l'obiettivo dell'anno prossimo ritornare a mistero limpia e fare ancora meglio c'è il fatto di sapere che quel mud di sacrificio gigantesco ti ci devi immergere ancora e anzi non essendo arrivato tre primi cinque devi fare anche delle pregare per arrivare lì ce l'hai la forza mentale e voglia ancora di quello dici io mi intraguado l'ho raggiunto c'è la più grande competizione al mondo io ci sono arrivato anzi è pure bene e quindi continuo a fare i miei allenamenti le mie cose e la mia parte del business c'è qual'è il tuo pensiero rispetto a questo ci ho pensato per la prima volta

in vittima ci ho pensato detto andremo a 2.3 ma è la top five in limpia no oggettivamente non le potenzialità non le caratteristiche genetiche c'è il bodybuilding una componente genetica determinante c'è queste persone oltre a allenarsi in maniera estenuante fare tutto ciò che faccio io però sono state veramente piaciate in fronte da mamma natura hanno delle forme delle caratteristiche fisiche che o ci nasce o non ci nasce e io non ci sono nato purtroppo e quindi detto ma mi dovessero far la domanda tanto andrea cosa vuoi fare farlo limpia che tanto nei primi cinque a dieci non potreste mai arrivare eppure sai chi non vedrò l'ora di rigaraggiare ok le emozioni che mi dal palco il fatto di esserci sopra il fatto di essere ancora consapevole che io riesco a far tutto quello che devo fare per arrivare in quella condizione nì vuol dire che io sono ancora in grado di mettermi alla prova vuol dire che io sono ancora in grado di arrivare al limite per me questa è una grossa conferma su me stesso come uomo non solo come atleta tu riesci a soffrire la fame e tu riesci a non fare un pasto per un anno si riesco perché se voglio riesco e per me è una grande prova che mi dimostra che sono ancora in grado e che ho ancora le palle e questo per me è fondamentale e lo sembra trasportato in tutti gli ambiti della mia vita non ho mai una frase che dicono tutti ma io mi sento di dirla perché sincera non ho mai lavorato per i soldi e io ora una condizione economica che non mi sarei mai nemmeno sognato fino a dieci anni fa ma non lavoro per quella non mi rendo conto io non so quanto guadagno davvero non ho detto quanto guadagno colgo quello che dici poi ritorno sull'argomento so che tu in palestra a tutte le persone che hanno unis e sotto la soglia della povertà se non sbaglio gli dai la possibilità di venersi allenare non so se gratuitamente o comunque una grande geovolazione so spiegare meno meglio tu proprio perché per spiegare quanto poco venale sei no nel tuo approccio alla vita e come se tu volessi in un certo qual modo restituire il bene che tu hai ricevuto allora io come professionista costo molto e ho voluto darmi questo costo perché una grande parte della mia carriera mi sono trovato di fuori delle persone che siccome andrà presto andava di moda venivano non motivate ma solo perché dicevano sono con andrea presto ma è quasi interessa poco ci sono ancora molto legati i risultati anche quando seguo alcuni personaggi dello spettacolo veramente mi interessa che abbiano risultati c'è infatti loro sono stupiti perché dicono che avrò andrea mi stai addosso il risultato è che siano fiere di loro quando si guardano lo specchio loro mi dicono che non ci sono gare di mezzo lì è proprio estetica estetica non andrea voglio dimagrire ok io voglio che tu dimagrisca infatti mi faceva ridere perché mio cliente amico una persona dello spettacolo mi fa andrea mi stai troppo addosso no io ti sto addosso visto adesso selle non stiva in basolare che ho intervistato si e tra l'altro stiva di migliorato con tish se si lo vedo lo vedo non vuole spoilerare perché è scaramantico ma è veramente lo vedo lo vedo che si è messo lui lui è uno che veramente ha dato fiducia il mio lavoro e sta avendo grossi risultati io sto addosso perché non mi interessa di quanta visibilità io voglio che tu tenga risultati io vado

veramente in burnout di testa per l'avamprima se vedo che chi segue una risultati e comincio a dire ho sbagliato io non sta facendo mi sta fregando non mi dice la verità non ho calcolato qualcosa impazzisco se io mi pongo un obiettivo e vedo che con l'obiettivo non si sta evolvendo come io ho determinato che si dovesse evolvere impazzisco uguale quando si vuole persone per quello che ne seguono poche sono impazzisco veramente invece rispetto a le grandi agevolazioni che dai alle persone che non se lo possono permettere invece noi abbiamo avviato tutte le procedure per aprire una fondazione con grande difficoltà e questo purtroppo devo metterlo perché è stata una grande delusione c'è l'iter burocratico per gente a non loose sì perché quando vedono di mezzo la mia figura senza conoscere l'impatto visivo infatti ho mandato a molti miei collaboratori ho capito che devo mandare a molti miei collaboratori abbiamo avuto una grossa mano poi da una persona che ha collaborato con me che all'interno di queste dinamiche che sapendo chi ero io ho c'è dato veramente una grossa mano quindi noi attualmente nei prossimi mesi al 100% fonderemo definitivamente questa fondazione con l'intento di creare un circuito di palestre che se partecipano dovranno mettere a disposizione di minorenni con l'ISEE al sotto soli di povertà delle gratuità in palestra molto bello l'obiettivo è quello di creare un circuito di almeno migliaio di realtà che dicono anche solo dieci posti in realtà sono dieci mila posti per dieci mila ragazzi che non potrebbero permettersi di andare in palestra che forse meglio che stiano in palestra che sulla strada esatto volevo arrivare proprio a questa conclusione era per dargli comunque la possibilità di occuparsi il tempo in una maniera più costruttiva per il loro futuro io ho avuto la fortuna che nonostante la situazione familiare di aver preso il padre eccetera non ero da solo non ero in strada non posso dirlo ho vissuto situazioni economiche veramente pesanti da 0 benzina fino a 16 del mese e poi vado in pulmán che la maggior parte della volta senza nemmeno pagare il biglietto perché non gli avevo veramente per pagare il biglietto però in strada non sono mai stato una casa c'era sempre avuta io mi sto reso veramente conto soprattutto ora facendo i turni alle grandi città negli ultimi 3-4 anni che sono delle realtà veramente veramente pesanti io vedendo le palestre pieni di ragazzini mi si è veramente aperto un mondo di cocavoie veramente la palestra può essere una soluzione prima le rano forse i oratori oratori del campo di calcio potrebbe essere le palestre anche perché se facciamo 4 conti l'attività sportiva che ha più iscritti in Italia e la palestra sono diversi milioni di iscritti in palestra quindi noi siamo lo sport nazionale tipo 18 tipo 18 15 18 milioni di persone iscritti in palestra complessivamente poi molti sono i settembrini quelli che vanno assensibili se si ricolpe non ci vanno più però fossero anche solo mettiamo il 25 per cento 3 milioni e mezzo 4 milioni di persone sono tantissime vuol dire che ci sono tantissime strutture a Milano c'è una palestra ogni 25 metri se tutta a Milano aderisca questa iniziativa che ovviamente ci tengo a dirlo è ovviamente senza scopo di lucro infatti tutti i conti della uno saranno messi pubblici per ogni

attività che parteciperà qui sapranno tutti dove vengono messi i soldi sarebbe fantastico tutti quartieri di minano napoli roma che siccome un menegere di roma io faccio una settimana al mese roma sto avendo possibilità di frequentare sarebbe veramente qualcosa di rivoluzionario c'è togliresti veramente tante persone della strada e riempireste le palestre a proposito di pregiudizio che dicevi prima no non so se l'avevi detto tu ma volete una cosa che mi aveva fatto sorridere che un calciatore un golfista un tennista un nuotatore noto che finisce la tua stanza molto importante questo tu sorridi e ti ho sentito dire sempre che ti incontrano quando ti incontrano in una persona molto in sovrappeso i commenti ci sono ma vengono nascosti peccati sei che vado a casa. Cioè tu match, un pochino troppo. Adesso no. Da quanto tempo hai condonato questo... No, diversi anche. Succedeva all'inizio. Adesso sei in pazienza con il tuo corpo. Tranquillamente. Adesso devo anche dire che tanti sempre persone mi conoscono, quindi comunque c'è molto sdoganamento della figura del culturista adesso, ok? Perché fortunatamente è una cultura che sta tornando. Quindi il fisico con un'estremitazione muscolare come la mia, magari è difficile da trovare, ma si ho il mio amico che non è come tema quasi. Vuol dire che qualcosa hai già visto, sei già abituato. Il famoso mio cugino che non è come tema quasi, ok? Ci siamo. Prima invece no. Adesso comunque non fa nulla, anche se mi capitano contesti in cui vengo pesantemente giudicato. Sempre in questa modalità te lo dico in faccia, ma tanto tu non mi vedi, non mi fa ne caldo ne è freddo, sicuramente. Da ragazzina è stato motivo di esclusione da parecchi ambienti. In molte ambienti non andavo perché sapevo che sarebbe stato un mangiarmi affegato dentro. Ma adesso quando vai in vacanza ad esempio, ovviamente ti guarderanno tutti perché quando sei in costume sei il più fisicato di tutti. Te ne frega niente? No. Non vai in posti protetti dove ci sono pochi sguardi, vai dove vuoi. No, no, da dove voglio. Non avevo questa difficoltà. Prima dell'ultima domanda ti chiedo, hai fatto un mezzo appello nei confronti della tua disciplina, nel senso che il tuo augurio è che sempre più persone ci si possano avvicinare perché vedono, come hai detto tu, corpogliato, abbronzato, che fa delle pose in perizoma e potrebbe cadere nel ridicolo perché non si rendono conto di tutto il sacrificio gigantesco che hai spiegato prima. Tutti vorrebbero estetiche... Lascia stare alla gara estrema, la gara estrema è per pochi. Però tutti vorrebbero esteticamente essere migliori nella palestra forse unica strada perché tantissimi sport anche fatte assiduamente non ti restituiscono il fisico che ti può dare alla palestra. E questo te lo dico in prima persona facendo anche altre cose, non esiste null'altro che ti possa dare quel risultato. Secondo te cosa serve ancora per avvicinare le persone ad andare in palestra? Cosa potresti fare tu per contribuire alla conoscenza del tuo sport? Ripeto, lascia stare la gara intanto a frequentare quegli ambienti che ti è lunga la dita, lo sport, sei più felice, c'è poi una persona che si specchia, si piace, cazzo esce con un grado di sicurezza in se stesso molto più alto, è un'arma incredibile. Quindi come si potrebbe farsi di spronare un po' di più le persone e a fare un passo avanti? Io una volta parlai con uno psichiatra, dico anche chi è, dottor Gianluca Courto che tra l'altro fa parte del mio team. Lui è un

appassionato di bodybuilding culturista che è un euro psichiatra e parlavo delle dismorfie, quindi difficoltà problemi alimentari, eccetera eccetera. E gli disse che una volta io venne criticato quando disse che il bodybuilding è una strada, una via d'uscita e la salvezza per molte persone che hanno avuto disturbi alimentari. Noi nel nostro sport accogliamo tantissime exanoressiche, exbulimiche, exanoressici, exbulimici. E questa persona che mi crede di codice sì ma loro si dolgono da una dipendenza per entrare in un'altra dipendenza, da un punto di vista estetico. Quando io parlai con dottor Courto di questo, lui mi disse a livello psichiatrico la persona che non ha una dipendenza è nella follia. Noi siamo a prescindere dipendenti da qualcosa. Allora forse meglio essere dipendenti da un'attività che ti conduce su una buona alimentazione, un'attività fisica regolare e una concezione della tua fisicità di un certo tipo, piuttosto che un'ora sia la bulimia o qualsiasi altro tipo di simulofia dal punto di vista, non solo fisico ma che comporta anche un problema salutistico. Il buon di bildi dinti da questo non esiste nessuna persona che quando si alza la mattina e si vede male avrà una giornata positiva. La giornata potrà volgere in maniera positiva ma partire in maniera negativa. Qualsiasi persona che invece la mattina si alza e lo specchio vede qualcosa non di estremamente bello ma che non gli fa così tanto schifo a una nota positiva nella giornata. Il lavorare su te stesso, il lavorare sulla tua fisicità, il lavorare sulla tua estetica che a prescindere da tutte le ipocrisie varie è una componente fondamentale della nostra vita. Noi dobbiamo lavorare sulla nostra estetica, noi dobbiamo impegnarsi per essere veramente la migliore versione di quello che possiamo essere lì in quel momento e ora. Perché se io mi vedo quel chiletto in meno, non il six pack da gara come dicevi tu, quel chiletto sul girovito in meno rispetto a un mese prima, quando mi alzo la mattina mi guardo lo specchio, la mattina parte bene, più stimolante. Ma è normale che sia così se io ho già una giornata di merda stressante, lavorativamente pesante, anche magari personalmente e in più la prima cosa che vedo che sono in uno lo specchio non mi piace è veramente una giornata da Buttervea. Se invece nonostante tutto quello che devo fare su quello che posso invece decidere di essere che è come cambiare me stesso, sto lavorandomi, vedo meglio, un'altra positiva in quella giornata ce l'ho. Il Bodybuilding è questo. Il Bodybuilding è applicare una vita assi di sacrifici, rinunce, routine, periodizzazione, organizzazione, al fine di poter agire su qualcosa in cui tu sei il protagonista, perché la tua forma fisica non dipende dal mondo, dipende da te. Tante cose invece che purtroppo devi fare non dipendono da te, devi fare le punte, basta. Al fatto che tu abbia un po' di sovrappeso o una forma fisica di un certo tipo che tu sia tonico o non sia tonico, dipende escurivamente dalle tue scelte e almeno su quello che possiamo scegliere si chiama di essere al top. Ti sento respirare in maniera molto affannosa nel senso tu parli di sovrappeso, normalmente le persone pesanti fanno fatica a respirare e mi veniva la domanda, ho detto che gliela faccio o non gliela faccio, ma ha delle controindicazioni salutare il tuo sport, nel senso a livello, per esempio, cardiaco, ti può dare qualche controindicazione? Allora io soffro molto questa fase in cui sono pesante, andrebbe che sono smatico. Ok. Quindi io essendo smatico fin da piccolo soffro già gli ambienti chiusi, quando poi mi porto addosso così tanto peso, diventa tutto più fanno, c'è proprio a fanno fare qualsiasi cosa, quando poi mi trovo ripeto in ambienti chiusi o questa difficoltà proprio nel, anche mentre parlo, questa fame d'aria. Ok. Però sicuramente quando tu raggiungi certe fisicità,

ed è per quello che io non sponsorizzerò mai la mia fisicità come metro di valutazione se uno un fisico adeguato o meno, perché io non sono la figura qui fa riferimento. Ok. Io ho fatto arti marziane, e come quando tu porti il bambino a far giudo, tu lo porti perché il giudin insegna lealtà, rispetto, contatto, se poi il tuo figlio negli anni successivi andrà a combattere in gabbia, non l'hai determinato tu da quando ho cominciato a far giudo, ha preso una piega estrema, la scelta in iniziale che ha fatto quale che fò bodybuilding. Bodybuilding per me è una persona che va tre volte a settimana in palestra, si muove e dimagrisce un po', metto un po' di muscolo, sta meglio. Se poi questo in un futuro vorrà gareggiare, è una scelta che fa lui, una scelta che come in tutti gli sport, quando vai sull'estremo, fisicamente ha delle repercussions. Chi combatte in gabbia, se non per naso, chi fa annuale, spalle distrutte, chi gioca a parlo, le ginocche sono da buttar via. Il bodybuilding è un obeso muscolare, quindi da obeso muscolare a quale sono, ho tutte quelle difficoltà che alle persone che si portano 50, 40 kg in più di quello che la loro struttura, soprattutto scheletrica, avrebbe preventivato di avere. Quanto pesi?

140.

Sempre? O scilla il tuo peso in base a?

No, adesso che sono nella fase in cui sono più ciccio, per le golette, ho raggiunto tra i 130, 132, 133 massimo, in gara sono sui 117, 118 kg.

Wow, 15 kg in meno?

Sì, sì, e tra l'altro, convertendoli in un aspetto fisico dove sei molto più duro e molto più definito, non sembra neanche più piccolo.

Ok.

Ti ne accorge magari quando sei vestito, perché chiaramente 15 kg di volume li noti, ma se tu mi avete spogliato ora, mi avete spogliato con 15 kg in meno, ma con quella durezza, quella graneticità che ti dà il periodo in cui ti vengono a gareggiare, sembri quasi più grosso quando sei sotto gare.

Quali altre passioni hai?

Ho visto un tuo video dove, con Giacomo De Calle, ho mostrato un po' la tua superpassione per il mondo delle sneaker, no?

E poi anche per la cultura merda, leggevi molti manga con i ragazzini, tra i Pokémon, giusto?

No, mai letti.

Quali altre passioni hai?

Nel tuo futuro, oltre a questo mondo, vorresti costruire qualcosa in dei mondi diversi, cioè, ti chiedo uno, è una domanda banale quella di dire qual è il progetto per il futuro e la detesto, però forse mi puoi sorprendere che abbiamo parlato solo del tuo mondo, no?

E quindi il fatto di sapere che hai intanto una cultura molto più ampia e a proposito di cultura mi complimento con la tua proprietà di linguaggio, io adoro, le persone parlano bene in italiano, le adoro perché c'è una, come dire, una bella fonetica, una bella poesia, una bella musica nelle orecchie di tutti noi, quali altre passioni hai?

Cosa vorresti fare in futuro al di fuori a questo mondo?

Al di fuori di questo mondo, dal punto di vista lavorativo, non sono ancora arrivato

a quel punto, sono talmente immerso nella mia realtà che tutte le varie ramificazioni che vedono il mio futuro sono in qualche modo sempre legate al mio core business.

Io sono molto passato del bigliamento, molto passato di moda, la passione con Iacopo, l'amatito con Iacopo, è nata per la palestra, poi abbiamo scopertevole, ovviamente, attorno al suo lavoro, questa grande caratteristica in comune, quindi sicuramente una linea di abbigliamento che si tolgo un pochettino dagli schemi classici di quella che è sempre stata l'abitudine del mondo del bodibili, mi piacerebbe molto.

Cioè vuoi diventare più stiloso quello che si allena?

Sì.

Ok, figlio.

Svecchiare un pochettino quello che è lo standard del vestere del culturista classico, il pantano non c'è l'argo, la maglietta è un'arga, ok, ci stanno, ma possono essere secondo me fatti una chiave un pochino differente e permettere poi al culturista di vestirsi in maniera normale.

Un gista culturista.

Ok.

Non esiste.

Io faccio veramente fatica a vestirmi.

Perché di solito il culturista usa molto le tutte perché tutto è l'argo, no?

Io sono costretto a vestirmi in questo modo, non per una questione di gusto perché i miei gusti sarebbero anche altri, ma non ne ho la possibilità e anche quando provio a farti fare dei vestiti su misura, i tagli che sono costretti a fare sono molto classici, molto old school, perché con la fisicità che uno si ritrova fai fatica a creare dei tagli che siano anche un pochettino estilosi.

L'idea è quella di creare un abbigliamento che permette alla fisicità del culturista di potersi investire in maniera normale.

Ok.

Non obiettivo di piacerebbe molto, però come vedi sempre...

Sì, sì, è legato però è molto interessante.

Un discorso del food, di creare un qualcosa che possa essere simile a quello che adesso la moda che esplosa ora delle pocherie, per relazione al healthy food, che ci sarebbe molto.

Per quanto riguarda invece questa nemmia personale io adoro viaggiare, mi piacerebbe rivisitare tutti i posti in cui sono stato per via delle gare.

Infatti tu viaggi per lavoro, quindi te le godi poco e sei super focus con quello che devi fare, quindi non vedi niente intorno a te.

Io non ho visto praticamente nulla, della maggior parte dei posti che io sono stato.

Sono stato tante volte a vista di Stati Uniti, il mio più grosso rammarico è stato New York.

Io ho fatto New York Pro, in cui mi sono classificato tra l'altro secondo, che è la terza competizione più importante dopo l'Olimpia, io non ho visto New York, ce l'ho vista nel traffico perché il sito di gara era nella parte opposta della città rispetto al mio hotel, ma io non ho visto New York, è New York che la voglio vedere da sempre, e me la guardavo dal finestrino così dicevo, non posso, non posso, ti devo tornare, ci devo tornare, ci devo tornare.

Vorrei tornare anche solo in tutti i posti che ho visto.

Però con altri occhi.

Sì, e poi il vecchio dei miei sogni è il Giappone, io vorrei stare per un meso in Giappone. Però te lo consiglio.

Andiamo con l'ultima domanda, l'ultima domanda è sei paura della morte.

Non ho paura della morte nella misura in cui questa riguarda solo me stesso, ho molta paura della morte nella misura in cui alla strego di quello che purtroppo non per colpa sua dovuto vivere io con mio padre, dovresti riuscire a lasciare in condizione dei quattro e persino mi voglio bene, questo mi fa molto paura, mi fa molto paura la possibilità che tutto finisca prima che io abbia dato la certezza a tutti quelli a cui voglio bene che la mia presenza gli ha portato qualcosa di positivo e di solito, questo mi fa molto paura.

Io sono legatissimo alle poche persone che ho intorno e voglio far sì che la mia presenza possa dar loro qualcosa di veramente concreto e utile, che le possa veramente far star meglio, perché a me questo è mancato, io ho paura che alla strego di quello che è successo mio padre che me lo sono visto morire in parte in auto in tre secondi perché aveva la luce accesa, mi sono girato, mi sono rigirato, la luce era spente e era morto, in auto in parte a me, se dovesse succedere ora non ho ancora completato quello che devo completare non tanto nei confronti di Andrea Presti, ma nei confronti delle poche persone che ho vicine e che hanno veramente dato tanto da Andrea Presti e a cui Andrea Presti vuole riconoscere tanto.

Grazie Andrea, abbiamo finito.

Grazie Daniele.

Grazie mille.

Se ti interessa vedere contenuti ne editi ne renti al podcast, puoi trovare su nostro profilo Instagram One Time Podcast.

Se voleste vedere invece contenuti che riguardano più la mia persona, vi aspetto sul canale Telegram attraverso il link in bio di tutti i nostri social.

Dettagli Regolamento su Nero, Trattino Promozioni.it