

Il libro

Controllo dell'energia e riduzione dello stress, le regole di Tarozzi



Quando ti parla è piuttosto difficile distrarsi, perché lo fa a distanza ravvicinata e puntandoti sempre negli occhi. Daniele Tarozzi (nella foto), titolare con la sua famiglia della Palestra de' Poeti, è tante cose insieme, anche se si definisce «trainer, per quanto riguarda l'approccio fisico» e «coach invece per quello mentale». Oltre a ciò, ha una laurea in giurisprudenza, una in filosofia, è naturopata, insegnante di yoga, di Krav Maga, e vola sulle onde in kite. Ha appena pubblicato un libro con un titolo che assomiglia tanto a uno slogan, *Datti una mossa. Esercizi per sfaticati di ogni età*. Con un sottotitolo altrettanto esplicativo: *Aumenta la tua energia, riduci lo stress. Ritrova il tuo peso forma in tre mesi con il metodo New Life Now* (edizioni Gruppo Macro, pagg. 120, 11,50 euro). Lo presenterà domani alle 11 all'interno della Fiera del Sana. Cos'è dunque questo libro che potrebbe spaventare quelli come noi, più inclini da sempre al sollevamento del bicchiere e della forchetta o a due passi di *panza classica*, che non a una corsa a ostacoli? Lo chiediamo all'autore, che a differenza della maggior parte dei trainer, utilizza un approccio olistico e non soltanto di esercizio fisico. «Si parte dalla testa per arrivare al corpo, attraverso strategie alimentari e gestione dello stress, di ascolto delle proprie sensazioni fisiche». Seguendo step by step il percorso al quale ci invitano le pagine, aggiunge Tarozzi, si può «controllare, canalizzare e aumentare la nostra energia. C'è, e lo noto tutti i giorni, un'enorme accettazione a stare a un livello inferiore al potenziale che in realtà ognuno di noi potrebbe esprimere. Equilibrio e energia passano inevitabilmente attraverso il corpo e il rapporto con il cibo. Publilio Siro, drammaturgo romano del I secolo a. C., sosteneva che se vuoi un impero esteso, devi prima governare te stesso». (He. F.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

