

ESCLUSIVO: IL MIGLIOR METODO PER BLOCCARE LA PERDITA DEI CAPELLI

Max  
Fit  
Girl

# OLYMPIANS

**SUPER FITNESS** **NEWS**

NESSUNA STUPIDAGGINE SOLO RISULTATI

FOR MEN

## MUSCOLI PIÙ TONICI!

MAXIMUM  
FITNESS  
EDIZIONE ITALIANA

**MANGIATE  
ADEGUAMENTE!  
COSTRUITE MUSCOLI!  
RISPARMIATE SOLDI!**

**BICIPITI  
PIÙ GROSSI**  
in 6 sessioni!

**6** NUTRIENTI  
ESSENZIALI  
PER OGNI UOMO!

**5**  
STIMOLATORI  
ENERGETICI

**"APPARITE  
AL MEGLIO"**

**Addominali più forti  
con il lottatore  
di Mixed Martial Arts  
Mike Pyle**

MESELE ANNO 13° - N° 58 - FEBBRAIO 2009 - SPEDIZIONE IN A.P. - 45% Art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Firenze

€ 4,90

FEBBRAIO 2009



www.olympian.it

# Bella Forza

## Advanced

Il metodo professionale  
per stare in forma  
e rimodellare il corpo

[www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)

INTERVISTA A MARCO CERIANI  
A cura del direttore di Olympian's News  
Sandro Ciccarelli

Foto per gentile concessione di Marco Ceriani

Foto Deleau, Neri, PhotoDisc



### ● Come hai iniziato a occuparti di nutrizione e di sport?

È iniziato tutto con l'iscrizione al corso di laurea in scienze delle preparazioni alimentari (oggi tecnologie alimentari). Non si trattava di diventare dei cuochi, come in molti pensavano allora, ma di apprendere le conoscenze per progettare e realizzare nuovi alimenti.

### ● E lo sport?

Posso dire di non esserci "arrivato" perché facevo già parte dell'ambiente delle palestre. Praticavo arti marziali, prima judo e poi kick boxing nella F.I.K.B. Un infortunio mi avvicinò alla pesistica per migliorare la massa muscolare e facilitare il recupero; da allora non ho più smesso di allenarmi con i pesi anche se il grande amore è per gli sport da ring.

Foto per gentile concessione di Marco Ceriani



# Bella Forza *Advanced*

Il metodo professionale  
per stare in forma  
e rimodellare il corpo

LA SOLUZIONE AVANZATA PER

**Salute, Benessere, Bellezza**

## ● Oltre alle arti marziali e al bodybuilding sei noto nel mondo del ciclismo.

Nel 1994 avevo fondato un'azienda di integratori per l'endurance e al seguito di una Milano-San Remo conobbi Claudio Chiappucci, grande personaggio e profondo conoscitore dei supplementi. Con lui ho progettato e realizzato diversi prodotti per il recupero, poi un giorno il suo giovane compagno di stanza al Giro d'Italia mi chiese di seguirlo: era Marco Pantani, sul quale ho anche scritto un libro che tratta dell'integrazione nel ciclismo. Più che un grande sportivo posso definirlo un grandissimo; da lui ho imparato più di quello che sono riuscito a dare.



CLAUDIO COPPI E MARCO CERIANI

## ● Il nome Bella Forza come nasce?

Nel 1998 ho collaborato alla preparazione della Nazionale di mountain bike in partenza per le Olimpiadi (Atlanta). C'era una grande attenzione e attesa per le possibilità degli atleti maschili, ma io, oltre a curarmi di loro, diedi particolare importanza alla preparazione di un'atleta che soffriva di crampi e temeva le condizioni climatiche della gara. Ideammo un buon protocollo di integrazione, infatti la ragazza, Paola Pezzo, vinse l'oro olimpico. Oltre al risultato ci fu anche una grande attenzione dei media, perché Paola vinse con la zip della maglietta abbassata che



MARCO PANTANI E MARCO CERIANI

esaltava il suo bel décolleté... Ebbi l'idea: non si trattava solamente di bellezza ma di tonicità muscolare, Bella Forza appunto. Parafrasando una pubblicità si può certamente dire che la bellezza non esiste senza tonicità.

## ● E la metodica?

Non nasce a tavolino, ma si è sviluppata negli anni, collaborando con atleti di tantissimi sport (dallo ski roll allo sci, alla boxe, canottaggio, pallavolo, triathlon, body building, ciclismo...). Ho sempre applicato il concetto dieta-supplementi e allenamento, e i risultati agonistici sono stati impressionanti.

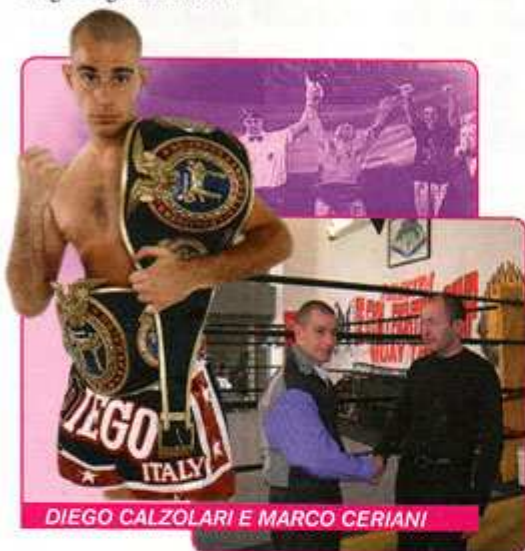
## ● Puoi citarne qualcuno?

Come condizione di forma fisica sicuramente Giro e Tour di Marco Pantani e Paola Pezzo ad Atlanta, e anche i due titoli mondiali di Diego Calzolari nella



PAOLA PEZZO

Thai boxe. Ma ci tengo a precisare che il merito delle vittorie è sempre e solo dell'atleta. Un grande atleta parte dalla genetica che è il motore, poi è necessaria in ogni caso una straordinaria forza di volontà unita a condizione fisica e tecnica eccezionali, e lì entrano in gioco gli allenatori.



DIEGO CALZOLARI E MARCO CERIANI

● **Bella Forza non è però riservato solo agli atleti, vero?**

È una metodica che funziona a qualunque livello: le persone che l'hanno applicata ne hanno sempre tratto grandi benefici sulla salute ma anche estetici. Non si perdono i chili di peso in eccesso afflosciandosi come dei sacchi vuoti, ma si tonifica il corpo con un notevole rimodellamento.

● **Il tuo metodo comprende i supplementi. Perché sono visti con sospetto da molti?**

Si tratta essenzialmente di un problema di comunicazione. Anche il farro, il kamut e alcuni frutti possono essere considerati supplementi. E lo zucchero comune in caso di crisi ipoglicemica è un salvavita, ma non c'è bisogno di prenderlo in farmacia...

Il vero problema è che una "normale e variata alimentazione" non è più la realtà di moltissime persone per esigenze pratiche e di lavoro. E i supplementi non solo consentono di

Jonathan Lawson Foto di Michael Horvath



apportare nutrienti specifici nel momento giusto e nella quantità opportuna, evitando eccessi calorici, ma sono anche l'unica vera arma che ha oggi lo sport contro il fenomeno dilagante del doping.

● **Perché hai scritto questo libro?**

Per divulgare questa metodica che ormai è non solo consolidata ma anche praticata da molte persone. Si tratta di raggiungere il benessere fisico, rimodellare il proprio corpo e avere performance vincenti. Ma al primo posto metto sempre la salute: un corpo malato produce solo performance malate.

● **Qual è la categoria di persone più difficile da seguire?**

Gli amatori e i sedentari. I primi pensano che una bibita o un attrezzo all'ultimo grido possa cambiargli la vita, i secondi vogliono tutto in due giorni, ma...

● **Ma?**

Possono cambiare idea; tutti cambiano idea. Si tratta di spiegare le cose al meglio, e con questo libro le possono anche leggere... L'imposizione non è mai una via di successo: le persone devono essere accompagnate sulla strada giusta, ma ognuno deve farlo con il proprio metabolismo, il proprio ritmo. Alcuni ci arrivano subito, per altri ci vogliono mesi.

● **Fai parte dell'associazione vegetariana. Sei quindi vegetariano?**

No, non lo sono, non amo molto le posizioni radicali. Il mio metodo parla di alternanza delle fonti proteiche; oggi è di moda il termine "flexitarians" cioè vegetariani flessibili che comprendono anche la carne nella loro alimentazione ma solo in modo sporadico. Potrei dire "se ne vale la pena", come in Toscana...

● **Perché nel libro ci sono interventi di altri esperti?**

È un'ottima domanda: la ragione è che anche questo è parte integrante del mio pensiero e del mio lavoro. Se c'è una cosa che mi ha sempre fatto molto arrabbiare sono coloro che danno consigli su tutto, i "tuttologi" che spaziano dall'alimento alla scheda di allenamento, passando per integratori e farmaci. Si tratta di persone quasi sem-

# Bella Forza *Advanced*

Il metodo professionale  
per stare in forma  
e rimodellare il corpo

LA SOLUZIONE AVANZATA PER

**Salute, Benessere, Bellezza**

pre senza titoli e professionalità. Posso dire che ho conosciuto più atleti rovinati da questi "esperti" rispetto a quelli che hanno avuto un reale giovamento. Per questo ho affidato la sezione training del libro a persone che sono attualmente ai vertici nei loro rispettivi sport: non mi sembra di dover aggiungere altro su questo argomento.

## ● Nel libro tratti in modo specifico anche di bellezza e fitness del seno...

Sì, questo libro è un po' la summa del mio lavoro: non penso di scriverne altri su questo argomento. Il benessere femminile è strettamente legato alla bellezza e alla tonicità. Il seno poi è una parte non solo bella ma fondamentale per la prevenzione, in quanto organo bersaglio della forma tumorale attualmente più diffusa (l'equivalente maschile è la prostata). È importante comunicare alle donne che il loro obiettivo non deve

essere mai il peso corporeo, ma la tonicità muscolare... non dico altro altrimenti il libro non lo leggono più!

## ● Qualche ringraziamento in particolare?

Dovrei ringraziare tutti quelli che ho incontrato nella mia vita professionale, perché da ognuno ho imparato qualcosa. Ringrazio chi ha già letto questo libro e applicato il metodo con successo, ma anche chi non è riuscito a trarne beneficio e mi ha quindi permesso di migliorare il mio lavoro. Un grazie sentito lo dedico a Giuseppe Di Bella che mi ha consentito di conoscere una metodica affascinante su alcuni supplementi che permettono la vita, la performance più grande possibile a un uomo.

## ● A chi consigli la lettura del libro?

È un libro che racchiude esperienze, non teoriche ma sempre applicate, nei settori della nutrizione, dei supplementi e dell'allenamento. Il tutto è logicamente esposto in modo fruibile da tutti.

Consiglio la lettura di questo libro a coloro che non sanno, ma soprattutto a quelli che temo di più: chi non sa di non sapere. **NON**

**Novità**

# Bella Forza *Advanced*

Il metodo professionale per stare in forma  
e rimodellare il corpo



MARCO CERIANI

304 pagine

€ 29,00

# Bella Forza *Advanced*

DI MARCO CERIANI

Il metodo professionale per stare in forma  
e rimodellare il corpo

LA SOLUZIONE AVANZATA PER

**Benessere Tonicità  
Bellezza**

*"Beauty & Performance"*

Nato per gli atleti,  
ideale per raggiungere e mantenere  
per sempre la forma fisica.

CON GLI INTERVENTI DI

Cinzia Chiarenza (Miss Universo)  
Diego Calzolari (World Champ Muay Thai)  
Claudio Tozzi (B.I.I.O.®)

Tutto quello che dovete sapere  
su Dieta, Supplementi e Allenamento  
per rimodellare il vostro corpo.

Bella Forza *Advanced* è disponibile presso SANDRO CICCARELLI EDITORE.  
info@ordini.OLYMPIAN'S Tel. 055/959530 Fax 055/958255 www.olympian.it • e-mail: ordini@olympian.it