

TUTTOTRIATHLON



PILLOLE EDITORIALI



La magia del vivere sano

50 sfumature di GIFT

di Luca Speciani e Lyda Bottino

Tecniche Nuove - 164 pag., 14,90 euro

Partiamo dal sottotitolo: perché 50 sfumature di GIFT? Perché il libro raccoglie 50 testimonianze di utenti soddisfatti di questo metodo che, forse più correttamente, si può definire filosofia di vita in quanto non solo di cibo si tratta ma anche di molto altro: movimento fisico, sonno, stress, orari in cui mangiare, modo di consumo dei pasti, respirazione, masticazione, digestione, uso di farmaci ecc., andando così a impattare favorevolmente non solo sul dimagrimento ma su tutta la qualità della vita stessa. Si va verso un vero e proprio cambiamento. Le testimonianze sono divise in quattro aree tematiche: dimagrimento (anche di parecchi kg, ma di grasso e non di massa muscolare), guarigioni (da patologie quali diabete o allergie grazie all'alimentazione più sana), prestazioni sportive (con un occhio alla protezione di muscoli e delle *performance*) ed evoluzioni professionali (della serie, per i medici GIFT: "Predicare bene, razzolare meglio", pag. 5). Con tutte le commistioni del caso. Nella seconda sezione, quella delle guarigioni,

troviamo anche le testimonianze dei due autori: Bottino, a pag. 84, e Speciani, a pag. 85. Per far pace col cibo e, a volte, con la vita, ecco le 50 testimonianze dirette, non ritoccate, ma grezze, spontanee, storie di successo (pur senza negare che qualche fallimento ci sia stato, per mancanza di impegno o di costanza). Storie tutte da leggere.

Una sfida attraverso i limiti

di Sabrina Schillaci

Tracce per la Meta Editore - 198 pag., 17 euro

"Race Across Limits è un percorso di rinascita in sella a una bici da corsa, una sfida contro i limiti e contro quel dolore atroce che ti annienta, ti rende inerme e che blocca qualsiasi tua voglia di fare". Quale miglior definizione se non quella che l'autrice stessa dà del suo libro? Di che si tratta? È un romanzo autobiografico e il libro inizia con una sfida che si chiama Race Across Limits, luglio 2018: in bici da Besana Brianza a Santiago di Compostela, per 2.200 km in 18 giorni (è solo dal 2013 che Sabrina si avvicina al ciclismo). Quale lo scopo? Raccogliere fondi per la Come, Collaboration Onlus, una Fondazione di osteopati che si occupa di trattare bimbi e neonati disabili in Italia e nei Paesi più poveri del mondo. Perché? Perché Sabrina vuole aiutare chi ha disabilità e non tanti mezzi, perché lei ci si è trovata. Bisogna fare un passo indietro per capire cosa è successo: a una coppia felice, benestante, un tuffo sbagliato del marito Davide cambia la loro vita, lui diventa tetraplegico. Sembra portargliela via, la loro vita, tra ospedali, medicine, difficoltà, quasi disamore... Fino a che, un'alba insonne, Sabrina va a passeggiare sulla spiaggia di Nizza e, *flash* con scarica di adrenalina, un suono di sirena dà il via a una "mandria" di atleti in nero neoprene che corrono all'impazzata per tuffarsi e nuotare. Era l'Ironman, ed è lì che lei decide di diventare come una di loro. Lo sport la scuote dall'inedia e la fa sentire forte, energica, abbastanza anche per Davide. È una rinascita attraverso lo sport. Il libro ha tanti *flash back* in corsivo, per distinguere anche graficamente il passato, quello dell'incidente, dal presente, quello della sfida, dando un buon ritmo al racconto. La sua storia è metafora della vita: si sbaglia, si cade, ci si rialza, "anche quando tutto sembra oramai finito"; non possiamo cambiare quel che ci succede, ma possiamo cambiare noi in relazione alle cose che ci succedono, trovare dentro di noi l'energia per superare le difficoltà. Corredato da foto. Quel che resta dopo la lettura di questo libro è tanta energia, positività e, soprattutto, un insegnamento: non lamentarci più.

