

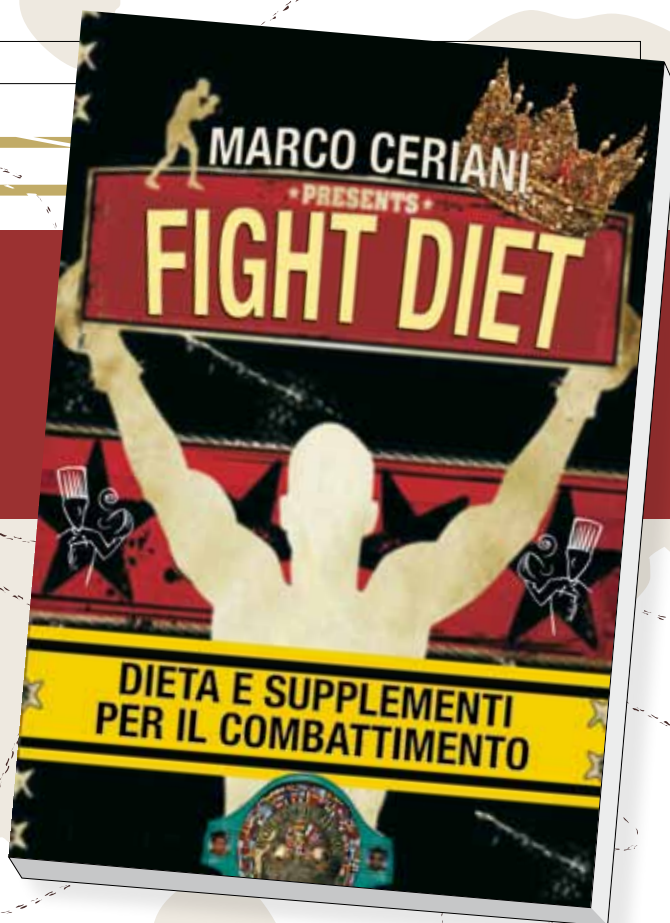
XXXXXX XXXXX XXXXXXXX XXXXXX

FIGHTERS DIET

A CURA DELLA REDAZIONE // FOTO DI MARCO CERIANI

Finalmente un libro dedicato interamente all'alimentazione finalizzata al combattimento.

L'autore, oltre a lavorare specificatamente sulla nutrizione con atleti professionisti di varie discipline sportive (Boxe, Muay thai, MMA, Arti Marziali, Ciclismo, Triathlon, Running...), è anche un veterano degli sport da combattimento e arbitro internazionale F.I.KB.MS di Muay Thai boxe.



DIETA, INTEGRATORI E ALLENAMENTO:
LE CHIAVI DEL SUCCESSO

Ringness: è vero che sei un vecchio praticante di arti marziali e di sport da ring in generale?

M.Ceriani: purtroppo sì! il mio "Budo pass" o "Sport pass" come si chiama oggi è del 1984, nel lontanissimo gennaio del 1989 ho conseguito il 1° grado (cintura nera) di Kick boxing. Quindi sì, sono decisamente un veterano...

Ringness: il tuo lavoro è quello di consulente su dieta e allenamenti, Puoi dirci qualcosa di più?

M.Ceriani: semplicemente collaboro alla preparazione dell'atleta: il mio lavoro è molto simile al preparatore atletico e all'allenatore. Il primo dice all'atleta come deve allenarsi, l'allenatore come portare al meglio le tecniche di attacco e difesa e io che cosa deve mangiare per avere energia e forza, ottimizzando entrambe le cose. Si tratta di lavorare in armonia e collaborazione. Non esiste una dieta senza un allenamento specifico, perché è con l'attività fisica e non con il cibo che seleziono il metabolismo dei nutrienti, massimizzando la performance. Il problema è che l'alimentazione di un fighters dovrebbe essere pianificata

in abbinamento alla strategia di allenamento e preparazione al match, ma questo avviene solo di rado e quasi solo nei professionisti.

Ringness: la dieta di un combattente è diversa da quella degli altri sportivi?

M.Ceriani: sì è molto più complessa, perché oltre al rendimento fisico, cardiaco e muscolare, si deve lavorare anche sul peso. Qui c'è il rito del peso che non perdona: se devi fare il peso per entrare in una categoria, devi semplicemente arrivare a quel peso. Nessuno può salvarti da questo.

Ringness: fare il peso è un problema per molti?

M.Ceriani: la parola "problema" non rende decisamente la realtà. Per molti arrivare al peso richiesto per il combattimento è decisamente un incubo. La famosa bistecca del pugile è ormai un'icona del pugilato come il frullato di uova di Rocky Balboa.



M.Ceriani studia i menù per la nazionale italiana di Muay Thai a Pattaya

Ringness: qualcosa non va nelle uova o nella bistecca?

M.Ceriani: assolutamente no! Il problema è che diventano dei modelli per milioni di atleti e naturalmente a livello proteico fortunatamente abbiamo anche altri alimenti e molti supplementi indicati per favorire il mantenimento o lo sviluppo muscolare.

Ringness: quanto sono importanti le proteine nella dieta di un combattente?

M.Ceriani: la parola esatta è "fondamentali". In un vecchio libro sul pugilato del 1942 ho trovato questo: «le masse muscolari in attività acquistano potenza massima solo se possono consumare in larga misura sostanze proteiche. Altri elementi possono aggiungersi per aiutare un intenso lavoro muscolare, ma il pasto di carne, fonte massima di proteine, ne costituisce sempre la base». Quindi l'importanza delle proteine non è mai stata messa in discussione. Oggi abbiamo

maggiori nozioni scientifiche e sappiamo che le proteine non sono solo nella carne...

Ringness: come hai avuto l'idea di scrivere *Fight-Diet*, il primo libro che parla in modo specifico dell'alimentazione finalizzata al combattimento?

M.Ceriani: beh è semplice, tutto il giorno sono a fianco al ring (gabbia o tatami) a valutare la composizione corporea (acqua, grasso e muscolo) dei fighters e a stendere tabelle specifiche di alimentazione. Quindi ho pensato di dare a tutti un qualcosa che potesse servire a livello pratico, per dare consigli e suggerimenti specifici senza dover per forza avere nel proprio staff anche un esperto di nutrizione. Ma non ho scritto un vero libro, si tratta più che altro di un manuale che può risolvere tutte le problematiche che riguardano cibo e combattimento. La dieta deve essere una strategia e come tale va pianificata e programmata con cura.



Supplementi magici (e leciti) per i fighters azzurri a Bangkok


XXXXXXXX XXXXX XXXXXXXX XXXXXX

Ringness: ok, parlati del libro allora!

M.Ceriani: si tratta di 10 capitoli, anzi round, indipendenti l'uno dall'altro. Il lettore può leggere direttamente quello che più gli interessa al momento (alimentazione per preparare un match, alimentazione del giorno prima o del giorno seguente). Insomma un manuale pratico. Ogni capitolo termina con delle domande per dare modo al lettore di valutare il proprio grado di apprendimento: se si accorge di non avere chiaro qualche concetto può ritornare sull'argomento.

Ringness: tu hai una laurea specifica in fatto di cibi (scienze delle preparazioni alimentari), perché preferisci la definizione di "druido"?

M.Ceriani: non è questione di titoli ma di preparazione e di esperienza sul campo. Io è dal 1990 che sperimento con gli atleti modelli alimentari e integratori. Parlo di nutrienti leciti, da sempre combatto il doping, una pratica inutile e dannosa. È solo massimizzando la salute del corpo che si massimizzano le performance. Con i farmaci si hanno risultati e fisici malati, che non durano. I druidi sono figure dell'antichità che mi affascinano, la gente li conosce solamente come personaggi dei fumetti di Asterix, ma i druidi sono esistiti realmente. Esseri superiori, di casta guerriera. Aristocratici elevati al rango di sacerdoti grazie al loro sapere: conoscevano e custodivano i segreti della natura.

L'uomo, in fatto di alimenti e nutrizione, non ha mai inventato nulla: a volte, in modo quasi sempre casuale, scopre i segreti delle piante e della natura. "È assai difficile conoscere quali siano le reali proprietà delle cose" è una frase del V secolo a.C. attribuita a Democrito. Io cerco sempre di conoscere e sapere di più. E' per questo che per un combattente dopo aver letto *Fight-Diet* niente sarà più come prima, avrà in mano il segreto della forza e dell'energia per essere invincibile. 



Fight chef!

DIETA E SUPPLEMENTO PER IL COMBATTIMENTO

**Quello che tutti
i fighters ricercano
dalla notte dei tempi.
Il segreto della forza
e dell'energia
per essere invincibili**

FIGHT DIET intensità dentro e fuori dal ring

Un moderno druido che conosce i poteri delle molecole e le virtù dei cibi, rivela tutti i misteri della nutrizione finalizzata alla vittoria a colui che sarà RE

Il primo libro sulla nutrizione finalizzata al combattimento!

Un vero e proprio corso in più livelli che spiega in modo semplice e completo le basi della nutrizione e della supplementazione per scolpire il corpo (più muscoli) e avere maggior definizione (meno grasso).

FIGHT-DIET svela tutti i segreti per massimizzare la forma fisica e le performance dentro e fuori dal ring.

FIGHT-DIET: uno stile di vita sempre vincente

FIGHT-DIET: più muscoli e più energia, velocità e potenza. Niente sarà più come prima.

Con 72 domande per verificare il tuo grado di apprendimento e stimolare la tua conoscenza.

UN LIBRO EDITO DA SANDRO CICCARELLI EDITORE: PER INFO E PRENOTAZIONI: INFO@OLYMPIAN.IT



