

IL MIGLIOR NUMERO DI SEMPRE!

NATURAL & BODYBUILDING & FITNESS

THE ONLY MAGAZINE DEDICATED
TO A DRUG-FREE LIFESTYLE

PUBBLICATA DA OLYMPIAN'S NEWS OTTOBRE 2008

LADIES:
COSTRUIRE GLUTEI
MAGNIFICI
PRE-AFFATICAMENTO
PER PIÙ MASSA

**ALLENAMENTI
TOP SECRET
ESPOSTI!**

SODIO:
MANNA
O FLAGELLO?

LA STELLA
SWIMSUIT
CANADESE

**NADINE
DUMAS**

ESCLUSIVO

**SISTEMI DI
ALLENAMENTO
NATURAL CHE
FUNZIONANO**

*Team
MHP Stars
Rafael Norat
& Angela
Miraz*

MIELE:
IL SUPER
ANABOLICO

**VECCHIA
SCUOLA
E SISTEMA
BULK-UP**

**SUPERARE I
PLATEAU!**

**SUPPLEMENT
NEWS:**

**Erbe
Anaboliche**

**Betaina
per la massa**

**Integratori
sconosciuti**

**Nuovi prodotti
per dimagrire**

**Amino Acidi Free-Form
costruttori muscolari**

€ 4,50 OTTOBRE 2008 - SUPPLEMENTO AL NUMERO 95 DI OLYMPIAN'S NEWS



Del direttore ed editore dell'edizione italiana
e Presidente della N.B.F.I. Sandro Ciccarelli

BENVENUTI

Benvenuti sulla nuova rivista *Natural Bodybuilding & Fitness*.

Il nome parla chiaramente, questa rivista parla di Bodybuilding Naturale, cioè di bodybuilder che praticano questo sport senza l'ausilio di sostanze ormonali/doping per la crescita muscolare.

Questa rivista è l'organo ufficiale della federazione statunitense World Natural Bodybuilding Federation, alla quale è affiliata la neonata italiana Natural Bodybuilding & Fitness Italia, e tratterà argomenti legati esclusivamente al bodybuilding naturale, quindi parlerà di tutto ciò che ruota intorno all'allenamento, al recupero, all'alimentazione, agli integratori alimentari.

Essenziale, semplice, naturale, per uno sport: il Bodybuilding Naturale, che non può e non deve essere ghetizzato solo perché fino ad oggi è stato mal interpretato, costretto a crescere e ad espandersi all'ombra del doping! Da oggi vogliamo ricostruire e far nuovamente crescere uno sport che ha tutte le carte in regola per essere praticato in tutte le palestre italiane, e non per essere messo da parte come è successo negli ultimi



anni a favore di non ben precise attività wellness cardio tonic. Praticare questo sport come lo intendiamo noi, per alcuni anni, farà diventare così appassionati che diventerà importante da poter competere ai concorsi NATURAL, che presto, grazie alla N.B.F.I./W.N.B.F.I. saranno accessibili a tutti quelli che arriveranno a dei buoni livelli di sviluppo muscolare grazie solo, lo ripetiamo, ad allenamento, alimentazione, integrazione alimentare, costanza, recupero e genetico.

Inoltre la N.B.F.I. assieme alla rivista *Olympian's News* si sta organizzando per promuovere anche culturalmente la mentalità anti doping con organizzazione di seminari e corsi di formazione istruttori.

La rivista *Natural Bodybuilding & Fitness* sarà pubblicata con cadenza trimestrale, quindi il prossimo numero sarà quello di gennaio 2009. In quel numero con molta probabilità troverete un primo avviso di competizione natural sotto l'egida N.B.F.I./W.N.B.F.I.

Dimenticavo, la N.B.F.I. essendo associata alla W.N.B.F. statunitense ha sbocchi internazionali, quindi chi supererà la selezione ai campionati italiani andrà ai campionati europei dove verranno assegnati, ai primi di ogni categoria, le tessere WNB/PRO, cioè il pass per poter gareggiare negli U.S.A. ai campionati mondiali professionisti sotto l'egida della W.N.B.F.

Dal Vice-presidente Nord Italia N.B.F.I. Marco Ceriani

UN SALUTO

Ho subito aderito alla proposta del Presidente Ciccarelli di contribuire alla nascita della nuova Federazione "Natural Bodybuilding & Fitness Italia" con grande entusiasmo pensando alla mia ormai datata militanza attiva in questo sport.

Ho infatti iniziato la mia collaborazione come nutrizionista con gli atleti del ferro nel lontano 1992 e oggi come allora ho sempre creduto che la via di un Bodybuilding Naturale fosse l'unica possibile. In questi anni ho visto le proporzioni corporee degli atleti crescere smisuratamente (Lee Haney, Dorian Yates, Ronnie Coleman, Jay Cutler) fino a divenire sproportioni evidenti a chiunque, tanto da far apparire il modello di proporzione ipertrofica di Zane e Schwarzenegger quasi anoressico. Per onestà devo anche dire che ho visto troppi di questi atleti, soprattutto italiani, ospedalizzati e altri addirittura terminati da patologie che è obbligo correlare all'assunzione di sostanze anabolizzanti.



La mia collaborazione con più discipline sportive (ciclismo, mountain bike, triathlon, sci di fondo, canoa) spesso coinvolte a vario titolo in vicende di doping, mi ha portato a crescere e capire però che non sempre ciò che viene presentato come doping lo è veramente.

Sono fiero della mia collaborazione con Marco Pantani, durata ben 5 anni dal '94 al '99, con un maledetto epilogo finale e

una positività mai provata (può essere scomodo ricordarlo ma è l'unica verità reale e possibile).

La mia filosofia di lavoro come "esperto di alimentazione", dovuta ad una laurea in tecnologia alimentare al fianco di medici sportivi in seno allo sport professionistico, è sempre stata quella di ottimizzare l'alimentazione, l'allenamento e la supplementazione.

Dopo anni di collaborazioni in ambito professionistico e dilettantistico ho elaborato la mia filosofia di lavoro (BELLA FORZA) una metodica fondata sul tritico Dieta-Supplementi-Allenamento. Con queste 3 chiavi ho portato più di un atleta ad eccellere nella propria disciplina sportiva, senza scorciatoie e soprattutto senza inutili rischi per la salute. Perché, credetemi, la genetica, la voglia di allenarsi seriamente, alimentarsi in modo sensato e integratori che integrano veramente alla lunga sono sempre più forti e performanti di qualunque sostanza dopante.

A chi si affaccia oggi al mondo del body building dico ciò che dicevo ieri: diffidate dei tuttologi, i "santoni" dalla scheda di preparazione facile e per giunta fotocopiata che tutto fanno, tutto dicono e soprattutto tutto vendono... Se c'è un messaggio che oggi l'esperienza maturata mi consente di scrivere questo è "solo raggiungendo il benessere fisico e mentale si è in grado di esprimere la miglior performance possibile. Un fisico malato produce solo performance malate".

Auguri alla NBFI, una federazione nazionale con solide basi internazionali sostenuta dal cuore grande e sincero di un Presidente profondamente innamorato di questo sport.

Spero in tutta modestia di poter essere utile ad una causa così grande: promuovere la salute, il benessere e la passione verso uno sport che è, ancor prima, la miglior forma di longevità e prevenzione.