

# Come rimettersi in forma per l'estate? Lo abbiamo chiesto a Mister Universo!

scritto da Enzo Radunanza | 22/07/2020



**Alessandro Gubbini è un atleta e personal trainer che da sempre dedica la sua vita allo sport. Dopo aver conquistato, nel 2010, il titolo più ambito da chi pratica culturismo oggi aiuta le persone a trovare l'equilibrio tra forma fisica e serenità mentale, avvalendosi anche di uno staff di professionisti**

**Allenamento giusto e corretta alimentazione:** sono i due principi cardine che deve seguire uno sportivo per raggiungere buoni risultati ma che sono validissimi anche per le persone che vogliono, semplicemente, restare in salute.

Così ci spiega **Alessandro Gubbini**, atleta e personal trainer di 41 anni che ha fatto della sua passione per il body building una professione di successo. Oggi mette la sua esperienza a

disposizione di **persone comuni e personaggi dello spettacolo** che ricorrono a lui per trovare la motivazione e, ovviamente, la forma fisica perfetta.

## **Alessandro Gubbini e il sogno di emulare Arnold Schwarzenegger**

Alessandro Gubbini ha intrapreso il lavoro di “costruzione” di un fisico scolpito a 17 anni, frequentando assiduamente la palestra con l’obiettivo (e il sogno) di ripercorrere la strada del suo idolo **Arnold Schwarzenegger**.

Un’ambizione che a tanti sembrava impossibile da raggiungere ma che, con tenacia, impegno e tante gare, lo ha portato a diventare, nel 2010, “**Mister Universo body building**”, il podio più ambito da ogni culturista.

Quello che poteva rappresentare un punto di arrivo, per questo sportivo con la passione per l’allenamento e lo studio, è diventato l’inizio di una **professione di successo** che si è costruita su un metodo infallibile basato su esercizi fisici, giusta alimentazione e atteggiamento mentale.

Per crescere nel lavoro, Gubbini ha seguito moltissimi corsi negli ambiti del **Medical Fitness**, dell’**Educazione Alimentare** e della **Ginnastica posturale e funzionale**, specializzandosi in chinesiologia e ginnastica posturale. In questo momento sta ultimando gli studi per conseguire la laurea in “**Scienze del fitness, del farmaco e dei prodotti della salute**”, altro traguardo a cui tiene moltissimo.

«Il successo è frutto sicuramente dell’impegno in palestra e della fiducia in se stessi, - spiega Alessandro - ma i risultati sono ancora più sicuri se gli sforzi sono supportati da un lavoro multidisciplinare. Per questo aiuto i miei clienti a raggiungere il benessere insieme a un team di medici, nutrizionisti e psicologi».

## **Stress e vita frenetica possono inficiare il benessere**

Abbiamo approfittato per chiedergli chiesto qualche suggerimento per rimettersi in forma e affrontare la **temutissima prova costume**, quest’anno più insidiosa del solito per i chili accumulati nei mesi di lock-down.

«L’attività fisica e l’alimentazione più adatte ad ogni persona non sono sufficienti a garantire il benessere - spiega Gubbini - ma il segreto è nella sintonia tra corpo e mente. L’allenamento può trasformare il grasso in muscoli ma bisogna imparare a gestire lo stress e la tristezza che sono, spesso, la conseguenza di una vita frenetica. Dopo il lock down è necessaria molta motivazione, sia perchè siamo stati fermi oltre due mesi sia perchè la preoccupazione sul futuro può prendere il sopravvento. Io dico che, chi è perseverante e segue un regime corretto, può tornare in forma per l’estate e continuare anche dopo».

## **5 consigli per rimettersi in forma per l’estate**

Di seguito alcuni suggerimenti di **Alessandro Gubbini** per rimettersi in forma per l’estate; vanno dall’alimentazione agli esercizi da poter fare anche in casa.

## 1. Alimentazione

Con il caldo l'alimentazione deve essere leggera e digeribile, rinfrescante e colorata. Il suggerimento è di portare in tavola **verdure con almeno tre colori**, abbinandole a carne magra oppure carne bianca o pesce.

Le **insalate sono un ottimo piatto unico estivo** perché contengono proteine e sali minerali; arricchite con noci e crostini trasmetteranno ancora di più il senso di sazietà ma senza appesantire. Vanno sicuramente evitati cibi e merendine confezionate durante gli spuntini: sostituiamole con un frutto, uno yogurt bianco di [latte fieno](#), un frullato o un centrifugato di frutta e verdura, macedonie di [frutta fresca estiva](#) (senza esagerare).

## 2. Camminare e/o correre

In estate, il caldo in alcune ore della giornata può essere spossante ma una camminata a passo svelto di una decina di minuti (almeno 10.000 passi), oppure una corsa, sono un toccasana per tutti e aiutano a star bene in tutte le stagioni. Scegliamo le prime ore del mattino oppure del tardo pomeriggio e ricordiamoci di non esagerare con i pasti a cena.

## 3. Esercizi mirati

Se l'obiettivo è perdere peso e tonificare i muscoli, oltre alla camminata, si consigliano una **serie di esercizi almeno tre volte a settimana**. Tra questi, i classici **piegamenti a terra** (3 serie da dieci ripetizioni), **squat a carico libero per le gambe** (3 serie da dieci ripetizioni) e poi gli **addominali a terra** (3 serie da dieci o 20 ripetizioni).

## 4. Acqua e liquidi

Bere molta acqua durante il giorno magari aggiungendo dei sali minerali che fanno molto bene, soprattutto magnesio e potassio. Ovviamente frutta e verdura servono anche ad integrare la quantità di acqua da assumere.

## 5. Stretching

Lo [stretching](#) fa molto bene sia la mattina che prima e dopo gli esercizi, senza eccedere troppo.

Altre informazioni e i **contatti di Alessandro Gubbini** si trovano sul suo sito web:

[www.alessandrogubbini.com](http://www.alessandrogubbini.com).