

Ciao, sono Lorenzo S., ho 21 anni e questa è la mia storia, forse, la mia migliore impresa.

Fin da piccolo ho avuto problemi di peso, era sempre più alto di quanto sarebbe dovuto essere, ma si aspettavano sempre i famosi "10 centimetri" della crescita affinché si assestasse da solo, il tempo passava, io mi alzavo in altezza, ma ahimè anche il peso aumentava.

In seconda superiore decisi di iniziare una dieta, seguito da una dietologa e per sostenere ciò, iniziai anche a giocare a calcio, una mia passione, associare una missione ad una passione, il miglior modo per ottenere risultati di cui sentirsi orgogliosi.

Persi 25kg, ma non capii alla perfezione le dinamiche del concetto "stare a dieta", non fui più seguito nel percorso di mantenimento e rimisi su tutto quanto, con gli interessi.

Non mi stavo rendendo conto di essere tornato a sbagliare, più il tempo passava, più aumentavo, senza esserne consapevole, vivendo sui bei risultati che avevo ottenuto in passato e su come sarebbe potuto essere se mi fossi impegnati fino in fondo a mantenere quel risultato.

Fino a quando, nell'aprile del 2017, sono arrivato a pesare 136kg. Si fece largo in me l'idea che così non si poteva andare avanti, ogni mese mettevo su peso, avrebbe mai avuto fine?

La risposta era "no", non può aver fine un nostro errore che ha conseguenze su noi stessi, se siamo passivi e non reagiamo per cambiare le cose, nessun altro può farlo al posto nostro.

Spinto dai miei genitori che mi hanno sempre sostenuto in tutto, decidemmo di intraprendere il percorso col Dott. Benedetto, era il 21 aprile 2017.

Fin dal primo incontro ne fui rimasto entusiasta, io sono una persona molto precisa e accurata in ciò faccio e il fatto di dover scrivere le calorie da consumare mi fece capire di aver il controllo sulle mie azioni.

Pieno di forza iniziai e i risultati arrivarono, un po' di testa mia, forse esacerbando la mia determinazione e forza di volontà (Capricorno non a caso) ottenni un grandissimo risultato, dopo 10 mesi circa di dieta di dimagrimento, persi 54kg, arrivando a pesare 82kg.

Sembrava un sogno, ma, perché un "ma" c'è sempre, ora c'era la fase più delicata, ciò per cui la prima volta fallii nell'impresa, era la rivincita sui miei errori ed ero troppo motivato per perdere un'altra volta.

Iniziai la dieta di mantenimento associandola alla palestra, all'inizio cardio introducendo poco alla volta pesistica, ho avuto modo di tonificare e migliorare molto il mio fisico.

Sono un'altra persona vista da fuori e indubbiamente questo percorso mi ha cambiato anche mentalmente, mi ha fatto capire che non c'è limite alle imprese che ognuno di noi potrebbe fare se solo avesse la determinazione di farlo. Non ci si deve porre limiti quando in gioco c'è la nostra salute.

Bisogna avere la determinazione giusta, la volontà giusta, la caparbietà di portare avanti i risultati ottenuti, la giusta persona che vi segua e il dott. Benedetto lo è stato e lo è tutt'ora, mi ha aiutato a cambiare la mia vita, "accompagnandomi" come dice lui.

Per concludere vorrei dire una cosa alle persone che come me si trovano in una situazione simile, non pensiate sia impossibile, io sono la prova che non lo è, è impossibile finché non ci provate, poi tutto può accadere, ma bisogna iniziare, bisogna essere determinati, non è facile, lo so, ma le strade più difficili a volte sono quelle più soddisfacenti, siate la "storia pazzesca" di voi stessi, come io lo sono stato per me stesso, non è troppo tardi per cambiare, è tardi quando non si ha voglia di cambiare.

La chiave del successo siete voi stessi.