

# la nutrizione efficace



di Edoardo Cognonato

*Proporre seminari formativi ai soci del club è un'opportunità per promuovere la salute, incrementare il passaparola e rafforzare la fidelizzazione. È quanto è stato fatto, attraverso un interessante programma di educazione alimentare, in un centro della Toscana. Con ottimi risultati*

**H**o incontrato Gigliola Braga presso il centro sportivo *Body Star* di Calenzano (Firenze), che da anni la propone come dietologa apprezzata da tanti clienti. «La mia passione professionale – mi ha detto Gigliola – è nata tanti anni fa, quando all'università ho partecipato a lezioni di nutrizione che mi hanno affascinato per la naturale semplicità dell'approccio: l'insegnante fu molto convincente nel comunicare che prima di ogni terapia bisogna saper usare correttamente il cibo, che è il più semplice – ma anche il più efficace – strumento per la salute.» La svolta si è comunque verificata qualche tempo dopo. «Circa quindici anni fa, un viaggio negli Stati Uniti mi permise di conoscere la Dieta a Zona, un nuovo metodo alimentare che pareva fosse strepitoso per gli atleti. Mi informai e scoprii qualcosa di veramente interessante, che non solo mi fece capire l'entusiasmo degli atleti, ma diede anche un forte impulso alla mia attività professionale.» Sulla Zona Gigliola ha scritto ben quattro volumi (diventati in breve tempo dei best seller), nei quali ne applica i principi alla dieta mediterranea.

## fare cultura della salute

Gigliola ed io abbiamo confrontato le nostre esperienze con lo scopo comune di sviluppare un esperimento divulgativo e motivazionale sul tema della salute e della nutrizione efficace. Il duplice obiettivo era quello di avvicinare nuovi potenziali clienti e incrementare la fidelizzazione degli iscritti attraverso un'esperienza di valore. In particolare, abbiamo scelto di orientarci verso quella dimensione emozionale che si ispira al coinvolgimento relazionale, emotivo, tecnico delle persone, utilizzando **un approccio multisensoriale e interattivo** anche nella divulgazione dei contenuti pratici. Insieme alla direzione del centro e allo staff tecnico abbiamo quindi progettato una formula di seminari educativi strutturati in tre differenti moduli – ciascuno con contenuti specifici della durata di circa due ore – da offrire a tutti gli iscritti con cadenza mensile nell'arco della loro frequenza al centro, e con la possibilità di invitare i propri amici e parenti. Nello specifico, ciascun iscritto viene invitato a integrare la propria formula di abbonamento al centro (pagando una modesta fee complessiva su base annua) con l'opzione definita *Sinergy Program*, che propone di partecipare regolarmente a seminari educativi e motivazionali di gruppo, tenuti da esperti nelle differenti aree tematiche (in questo

Gigliola Braga ha dedicato alla dieta a zona ben quattro libri



caso, nutrizione efficace e psicologia motivazionale; in altri moduli, postura efficace, prevenzione dei disturbi della schiena, gestione efficace dello stress, rilassamento e training mentale etc.). L'intento è riuscire a fare vera cultura della salute: coniugare lo stile di vita attivo con la promozione del benessere psicofisico a tutto tondo, coinvolgendo le abitudini quotidiane su tutti i fronti e rendendo le persone più consapevoli della possibilità di influire sul proprio benessere con piccoli accorgimenti da condividere insieme ad altri.

## gli obiettivi del sinergy program

La fase di progettazione con l'équipe di lavoro che ha coinvolto Gigliola Braga ha definito alcune priorità: realizzare un'esperienza di valore significativo che fosse realmente percepito dagli utenti, in modo da potergli attribuire anche un valore economico; codificare il format di moduli (materiale didattico, struttura e timing delle sessioni, dinamiche emozionali programmate) in modo da standardizzare le sessioni e renderle replicabili con diversi presentatori/formatori da addestrare; realizzare un vero e proprio kit educativo e motivazionale da fornire ai partecipanti come supporto sinergico al programma wellness personale già seguito.

La **mission del progetto** è stata

individuata nel rendere esplicita e motivante la sinergia di **tre azioni congiunte** per l'efficacia del proprio programma wellness:

- **azione "attività fisica efficace"**: incremento del metabolismo e raggiungimento degli obiettivi personali;
- **azione "nutrizione efficace"**: consapevolezza e programmazione dei principi nutrizionali corretti per accelerare e consolidare il raggiungimento dei risultati desiderati;
- **azione automotivazionale**: apprendimento di tecniche di programmazione mentale per mantenere elevata la propria fiducia e carica emotiva.

## i punti di forza del programma

Dopo i primi test effettuati insieme a Gigliola Braga e al titolare del centro Lapo Giusti, abbiamo **codificato l'esperienza** coinvolgendo nelle differenti sessioni centinaia di clienti e mettendo a punto un **manuale operativo** del metodo *Sinergy Program*. Ecco la sintesi delle azioni che si sono rivelate efficaci:

- il programma è **divertente e dinamico**; le persone si conoscono e imparano in allegria attraverso giochi di squadra, quiz e test, prove pratiche di preparazione dei menù corretti con cibi veri;
- il programma è **interattivo**: docenti e allievi si scambiano

## alimentarsi in modo più equilibrato

I principi nutrizionali divulgati con il *Sinergy Program* sono quelli della Zona, che riconosce un ruolo chiave alla risposta ormonale agli alimenti. Un aspetto del tutto trascurato dalla dieta mediterranea. Come ha spiegato Gigliola, «gli ormoni sono messaggeri chimici che intervengono in ogni funzione del nostro corpo. Uno di questi è l'insulina, che veicola i nutrienti verso le cellule che ne hanno bisogno. Se mangiamo in un certo modo (soprattutto ingerendo troppi carboidrati), rischiamo di sintetizzarne troppa, e ciò comporta ripercussioni negative per il nostro organismo: si ingrassa, si perdono lucidità ed energia, si può concludere il diabete, e così via.» La soluzione consiste nell'adottare un'alimentazione più equilibrata: «Non si deve esagerare né con le proteine, né con i grassi, né con i carboidrati. I rimedi sono alla portata di tutti: ridurre i carboidrati scegliendo tra un primo piatto (non abbondante) oppure il pane (senza esagerare) o la frutta (da preferire); mangiare molta verdura; non trascurare le proteine, scegliendole opportunamente e privilegiando il pesce; usare solo olio d'oliva extra vergine.» I vantaggi sono numerosi, e particolarmente indicati per i frequentatori dei club e gli sportivi in generale. «Si sentono più energia e lucidità. Chi ha necessità di dimagrire non farà fatica, perché mantenere l'insulina nella "zona" significa dare all'organismo la possibilità di accedere ai grassi depositati, i quali vengono metabolizzati a tutto vantaggio della perdita di massa grassa. Mangiare in questo modo consente di mantenere in una zona stabile la glicemia: la fame, il nervosismo, lo sbadiglio, il mal di testa, le difficoltà intellettive, il sudore, il tremore – tutte manifestazioni che indicano ipoglicemia – spariscono. Si acquista massa magra, in misura relativa alla propria costituzione e all'attività fisica svolta. Gli atleti apprezzano particolarmente questo piacevole effetto, che potenzia la loro performance.»

informazioni ed esperienze, evitando la didattica statica e passiva;

- le persone vengono **incuriosite prima, durante e dopo la sessione**, attraverso messaggi che evidenziano i benefici di quanto appreso e slogan simpatici e originali; durante la sessione si mangiano i cibi, imparando ad abbinarli, a masticare correttamente, a valutare i principi nutrizionali (qualità organolettiche, composizioni desunte dalle etichette/confezioni, efficacia nutrizionale, digeribilità, distribuzione nell'arco della giornata). **Mangiando** >



**insieme si impara meglio e ci si diverte;**

- i contenuti educazionali sono illustrati in **forma didascalica, con tante immagini, esempi e poco testo**, riproducendo situazioni reali di vita e scelte quotidiane, con simulazioni immediate;
- ogni modulo si focalizza su **tre priorità fondamentali**, riproponendone il significato in più messaggi con diverse sfumature, in modo che tutti, a fine sessione, ricordino bene l'importanza dei contenuti, senza alcuno sforzo;
- ogni 15 minuti di presentazione con diapositive e presentazioni in Power Point o filmati il gruppo (diviso in squadre di 8 partecipanti con punte fino a 75 allievi contemporaneamente) viene **coinvolto emotivamente in momenti creativi** – esercitazioni, giochi, simulazioni, verifiche – creando una divertente gara a punteggi con premiazioni finali (set di

strofinacci, guanti per i piatti, grembiuli da cucina, cappelli da chef etc.);

- la formula didattica rispetta il “principio Piero Angela”: **massimo 3 minuti per la spiegazione di un concetto**, utilizzando parole semplici e accessibili a tutti, riassumendo sempre ciascun punto in poche parole sintetiche, **enfaticizzando i benefici** del concetto anche attraverso l'utilizzo di metafore e paradossi;
- a fine lezione, tutti ricevono il **fascicolo-dispensa** con immagini del modulo effettuato da inserire nel proprio *Sinergy Organizer* (raccoltore ad anelli con schede educazionali progressive nei tre differenti comparti: azione fitness, azione nutrizione, azione motivazione).

### il ruolo dei club

Il punto forte del programma consiste soprattutto nell'insegnare come mantenersi in forma stimolando il metabolismo in modo efficace e con buone abitudini, evitando diete che costringano a fare sacrifici troppo pesanti. «Se non si associa all'esercizio fisico un'alimentazione adeguata – sottolinea Gigliola – si fa molta più fatica a vedere dei risultati, e ciò può portare all'abbandono. Prendiamo l'allenamento isotonic: ci si può impegnare al massimo per aumentare la massa magra, ma se i livelli d'insulina vengono mantenuti alti da un'alimentazione sbagliata, il GH e il testosterone vengono inibiti nella secrezione, vanificando gran parte dell'allenamento. Si tratta di principi relativamente nuovi che hanno dimostrato sul campo la propria validità.» Il nostro settore può ovviamente fare molto per divulgare questi principi. «I fitness/wellness club possono svolgere un ruolo importantissimo sia nella prevenzione dell'obesità sia nella tutela della salute. Nei centri sportivi bisogna parlare di alimentazione corretta, che può essere definita tale solo quando rispetta l'individualità delle persone nelle loro specifiche esigenze e propone indicazioni

coerenti con gli studi più aggiornati in merito.» In questo lavoro di divulgazione, il ruolo di istruttori e personal trainer è tanto delicato quanto essenziale. «È utile una preparazione adeguata degli istruttori, affinché non si trovino a dare informazioni involontariamente superate, errate e approssimative. Non si tratta di seguire corsi approfonditi sull'alimentazione, ma di essere più informati per consigliare al meglio i clienti e rendere più efficace, continuativo e piacevole il loro allenamento. Il Programma Sinergy si occupa anche di questa formazione, e fornisce il materiale, i contatti informatici, i supporti didattici e tutto ciò che serve per informare e assistere adeguatamente i soci.»

### risultati incoraggianti

Testato su centinaia di clienti, il Sinergy Program ha ottenuto ottimi riscontri. «In Toscana lo stiamo sperimentando con il supporto di alcuni medici di base – mi ha detto Gigliola – e i risultati sono molto positivi e incoraggianti: i medici sono entusiasti nel constatare i miglioramenti dei loro pazienti, i quali sono altrettanto felici nel verificare che piccole variazioni nelle loro abitudini di vita possono portare a grandi trasformazioni positive per la loro salute.» L'interesse del progetto risiede anche nel coinvolgimento dei più piccoli: «In Italia abbiamo purtroppo i bambini più grassi d'Europa, e il diabete di tipo 2 (che una volta compariva di norma dopo i 40 anni) oggi è già presente in bambini molto piccoli, come anche l'ipertensione e certe dislipidemie. Si tratta di problemi gravissimi che possono ipotecare la salute e la qualità di vita dei nostri figli.» Sul fatto che i soci dei club considerino la formazione un plus interessante Gigliola non ha dubbi. «Negli ultimi quindici anni ho fatto molta esperienza nei centri fitness/wellness. Ho sempre notato come l'informazione fosse apprezzata dai clienti del club, visto non più soltanto come un luogo dove “faticare”, ma anche come uno spazio nel quale occuparsi del proprio benessere. La nuova e

Attraverso agili seminari proposti all'interno dei club, i soci possono diventare più consapevoli dei principi nutrizionali da osservare per rimanere in forma



inaspettata attenzione riservata ai soci – che potevano riscontrare risultati positivi sia nel breve, sia nel lungo periodo – instaurava un dialogo costruttivo con gli operatori, che venivano gratificati personalmente e professionalmente anche attraverso una convinta fidelizza-

zione nell'iscrizione.» Quanto ai seminari, se impostati nel modo giusto sono senza dubbio un efficace strumento di formazione: «La musica appropriata e la positività dell'atmosfera, divertente e giocosa, sono i collanti invisibili e indispensabili per rendere que-

sti incontri piacevoli ed efficaci: imparare a mangiare, a muoversi e a stare bene, con più energia e vitalità, è bello e piacevole.» ●

Per saperne di più:  
www.lazonaitaliana.it  
gigliolabraga@zonaitalia.it

### Edoardo Cognonato

Laureato in Scienze Politiche a indirizzo economico, è specializzato in psicologia relazionale e counseling, ed è ricercatore e trainer in psicologia relazionale presso lo Iacp di Roma. Collaboratore di Editrice Il Campo, è autore del best seller *Leader si nasce e si diventa*. Ex atleta di nuoto e triathlon, è titolare della società di consulenza in marketing relazionale *Profile Empowerment*, specializzata in processi di fidelizzazione e leadership.

La dieta a zona proposta nei seminari suggerisce un'alimentazione più sana e bilanciata

