



51
GIORNI

SENZA SCUSE
AZZINNES

RICH GASPARI

RP
PUBLISHING

PROGRAMMA ALIMENTARE,
RICETTE E GUIDA AGLI ESERCIZI

COME SUPERARE GLI OSTACOLI
PERSONALI NELLA STORIA
DELLA VITA DELLA LEGGENDA
RICH GASPARI

CONSIGLI E RIFLESSIONI
SU COME SMETTERE
DI TROVARE SCUSE ED INIZIARE
LA PROPRIA TRASFORMAZIONE

INSIGNITO DELLA IFBB HALL OF FAME
E PREMIO ALLA CARRIERA CONFERITO
DA ARNOLD SCHWARZENEGGER

RP

PUBLISHING

WWW.ROSSELLAPRUNETI.COM

51
GIORNI

SENZA SCUSE

RICH GASPARI

RP PUBLISHING

Titolo originale: *51 Days No Excuses* © 2014 Rich Gaspari
Edizione italiana: *51 giorni senza scuse*

Traduzione di Rossella Pruneti

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in alcuna forma o con qualsiasi mezzo (elettronico, meccanico, fotostatico, scanner o di altro genere) senza il permesso scritto dell'editore, fatta eccezione per eventuali brevi citazioni nelle recensioni.

Per la distribuzione dell'edizione italiana, contattare: RP Publishing,
Corso Inglesi 524, 18038 Sanremo [IM].
Email: info@rossellapruneti.com

Nota dell'Autore e dell'Editore: Questo libro offre consigli alimentari al lettore. Prima di iniziare una dieta o un programma d'allenamento, è necessario consultare il medico. Consumare uova crude o poco cotte è un rischio a causa della possibilità di contrarre malattie trasmesse dagli alimenti stessi, soprattutto se c'è già una qualche patologia in corso.

ISBN 9788890697418 [Edizione economica]
ISBN 9788890697432 [E-book]

Stampato in Italia da Pixartprinting SRL
Via 1° Maggio, 8
30020 Quarto d'Altino VE
Italia

Questo libro è dedicato a mio padre Stefano Gaspari, un uomo che emigrò negli USA, lasciando un'Italia dilaniata dalla guerra, per migliorare non solo la sua vita, ma soprattutto quella dei figli. Egli mi insegnò che si può avere successo con impegno, determinazione e volontà. Sono veramente fortunato di averlo avuto come padre perché è stato affettuoso e mi ha fatto da mentore. Sono sempre convinto che vegli su di me e sia orgoglioso di quanto ho saputo realizzare.

Sono fiero dell'edizione italiana del libro perché le mie origini sono in Italia: a Portocannone, nella provincia di Campobasso. Mio padre sarebbe felice se potesse sapere che il sogno di un uomo di arrivare al successo non solo è diventato realtà ma è anche raccontato in una storia che può essere letta dai suoi concittadini.

Ringrazio il mio staff per avermi assistito con cura e l'editore, Dunham Books, per avere reso possibile nonché perfetto il mio primo libro. Un ringraziamento speciale a Elizabeth Tuval per la bellissima copertina e per l'impaginazione grafica; ad April Myers per avere seguito tutti i particolari controllando ogni cosa; a Robyn Balliet, per lo straordinario talento nel coordinare e condurre il mio social media marketing.

INDICE

INTRODUZIONE	Essere coerenti	1
L'ALLENAMENTO DI OGGI		5
GIORNO 1	Inizia da dove sei	8
GIORNO 2	La nutrizione necessaria	12
GIORNO 3	Toccare il fondo	16
GIORNO 4	Le persone giuste nel momento giusto	21
GIORNO 5	Oh, quanto girerai il mondo!	26
GIORNO 6	Spingi di più	30
GIORNO 7	Il segreto del successo	34
GIORNO 8	Basta con le scuse	38
GIORNO 9	Fallo per te	43
GIORNO 10	Il ferro aguzza il ferro	47
GIORNO 11	La competitività fa bene	52
GIORNO 12	Tenere un diario	57
GIORNO 13	Non fallirai	61
GIORNO 14	Vòtati alla sicurezza di te stesso	65
GIORNO 15	Prova qualcosa di nuovo	69
GIORNO 16	Provacì	74
GIORNO 17	Sei ciò che mangi	79
GIORNO 18	Un po' di rispetto	84
GIORNO 19	Fai ciò che ami	88
GIORNO 20	Fai i compiti	93
GIORNO 21	Bacia quel ranocchio	98
GIORNO 22	No, non ti ucciderà!	102
GIORNO 23	Riguarda solo te	106
GIORNO 24	Non è un gioco	111

GIORNO 25	“Non puoi farlo” e altri discorsi motivazionali	115
GIORNO 26	Le cose belle non sono gratis	119
GIORNO 27	Invecchiare con stile	124
GIORNO 28	Chi era il migliore?	137
GIORNO 29	Come andare sulle montagne russe	140
GIORNO 30	L’aspetto conta... a volte	144
GIORNO 31	Sperimenta tutto	148
GIORNO 32	I tuoi legami sono forti e saldi?	153
GIORNO 33	“Fat Boy”	157
GIORNO 34	Sei pronto a imparare?	162
GIORNO 35	Non accontentarti!	166
GIORNO 36	La colpa è di Hulk	170
GIORNO 37	Costi quel che costi	174
GIORNO 38	Innatismo o empirismo?	178
GIORNO 39	Il significato di un nome	183
GIORNO 40	Mai smettere di imparare	187
GIORNO 41	Orgoglio familiare	191
GIORNO 42	Una monetina per volta	195
GIORNO 43	È una guerra	199
GIORNO 44	Traccia la tua strada	203
GIORNO 45	Pettorali ben sviluppati	207
GIORNO 46	Si mostra!	212
GIORNO 47	Una parolaccia	218
GIORNO 48	Relazioni equilibrate	223
GIORNO 49	Un passo alla volta	226
GIORNO 50	La tua priorità assoluta	229
GIORNO 51	Il futuro è adesso	234
APPENDICE	Nutrienti e integratori	238
L'AUTORE		249

INTRODUZIONE

ESSERE COERENTI

Avevo abbandonato le competizioni di bodybuilding da vent'anni. Ero sempre molto coinvolto nello sport attraverso la mia azienda d'integratori alimentari, Gaspari Nutrition, andando a vedere le gare e sponsorizzando atleti professionisti, ma il mio corpo non era come io volevo che fosse.

Non ero fuori forma, ma lavorando dietro una scrivania e con un mucchio di viaggi d'affari, mi sentivo flaccido. Tuttavia, ciò che mi dava ancora più fastidio, era che mi sentivo ipocrita. Per l'appunto il direttore esecutivo di un'azienda che enfatizzava il fitness e il massimizzare la propria fisicità: predicavo bene e razzolavo male.

Se volevo scuotere i miei clienti e far portandoli a capire di non rassegnarsi alla mediocrità ma mirare al meglio, allora io per primo dovevo accettare quella sfida.

Bene, tutti ritengono che un quarantottenne non può gareggiare, vero? Alcuni dei miei migliori amici me lo dissero. Non era certo la prima volta che mi ripetevano: "Non puoi farlo". A dire il vero, non avevo proprio intenzione di tornare a gareggiare, ma sentivo un forte desiderio di allenarmi come se partecipassi al Mr. Olympia. Desideravo la migliore forma della mia vita; migliore non solo per la mia età, ma per ogni età. E una cosa che dovrete sapere di me è che io sono molto competitivo. Non accetto il fallimento.

Cominciasti un ultimo lunedì di maggio, per il *Memorial Day*. Cinquantuno giorni dopo la percentuale di grasso corporeo era scesa a 2. Ridai un'occhiata alla foto di copertina e dimmi che non potevo farlo.

Questo libro è la storia del mio viaggio in 51 giorni. Ma non parla solo di me. Parla di te. E io qui ti dico che puoi raggiungere la tua massima forma seguendo il medesimo programma.

Non faccio differenza se desideri essere un bodybuilder o solo stare un po' più in forma: diventerai più magro, più forte, più definito e più grosso nei punti giusti.

Non mi preoccupo se altri programmi non hanno funzionato per te, questa combinazione di dieta e allenamento ti darà risultati che andranno molto oltre qualsiasi esperienza passata.

Non mi preoccupo se non hai tutta l'attrezzatura giusta, se ti senti troppo piccolo, se pensi di avere ormai iniziato a scendere la china o qualsiasi altro pensiero negativo possa frullarti in testa. Starai e ti sentirai benissimo.

Ogni giorno allenerai un gruppo muscolare e mangerai sette pasti (con meno grassi, più proteine e carboidrati complessi, aggiungendo integratori per colmare le mancanze nutrizionali che gli alimenti non riescono a soddisfare).

Non c'è niente di magico nell'aver fissato 51 giorni. Ho sentito dire che occorrono 40 giorni per iniziare una nuova abitudine, così mi sono immaginato che l'aggiunta di 11 giorni possa garantire che quanto insegnato qui venga assimilato.

Non fraintendermi. Non mi sono fermato al cinquantunesimo giorno. Ora che sono nella mia migliore forma di sempre non ho intenzione di perderla. Perché questo non è un rimedio immediato e di breve termine. È uno stile di vita.

Pronto? La bella notizia è che sarò il tuo compagno d'allenamento giorno dopo giorno. Ti tartasserò di continuo ricordandoti, senza mezze parole, che non è consentito fallire.

Qualche avvertenza: non prendere questo programma alla leggera, è un programma hardcore; se lo segui com'è scritto e riversi nell'allenamento il 100% dell'intensità, non c'è dubbio che costruirai nuova massa muscolare e migliorerai la condizione complessiva. Un'altra bella notizia è che il segreto per avere più muscoli è piuttosto banale: allenarsi pesante e intensamente.

Rifornisci i muscoli spossati dall'allenamento con i nutrienti giusti e con le calorie sufficienti a mantenere la crescita muscolare. Se non mangi a sufficienza, sai cosa succede? Non hai le materie prime necessarie per costruire il tuo corpo!

Cerca di dormire circa otto ore a notte. Il corpo, se è privato del sonno, non può ripararsi e crescere dopo gli allenamenti che ti indico. Fallo!

Sii costante. Se non hai voglia di allenarti, renditi conto che sei tu l'unica persona che può danneggiarti. Smettila con le scuse e fai diventare il migliore allenamento che hai mai fatto quella che prevedevi sarebbe stata invece una sessione fiacca!

Sei pronto a iniziare? Sei pronto a vivere secondo i tuoi sogni e principi guidato da me? Avanti!

— Rich Gaspari

A handwritten signature in black ink that reads "Rich Gaspari". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

GIORNO 1 INIZIA DA DOVE SEI

Hai del grasso sulla pancia che non c'era solo un anno fa? Sei già scoraggiato perché ti alleni da solo e non hai trovato un compagno d'allenamento? Ti senti stanco prima ancora di andare in palestra? Ti sembra di trovarti su un binario morto e ti rimane molto difficile iniziare? Sei arrabbiato perché non puoi definire le gambe? Oppure gli addominali? Oppure non riesci ad aumentare la massa muscolare dei pettorali?

Bene. Mi fa piacere che sai che l'impegno richiesto è grande e non sarà facile. Vale il detto: "Nella vita bisogna lottare per avere ciò che si vuole". Però, quando raggiungi la migliore forma fisica, ti sentirai ancora meglio. Saprai che hai lottato per qualcosa cui tenevi davvero.

Se in questo momento sei un po' arrabbiato, frustrato, disgustato o chissà cos'altro, per me va più che bene perché sono le emozioni che servono per decidere di cambiare. Se non fossi stato un po' incavolato con me stesso, cosa avrei mai fatto? Beh, lo sai. Non avrei mai ottenuto quello che ho ottenuto nel corso dei 51 giorni. Se fossi stato felice come una pasqua, sarei rimasto a crogiolarmi nella mia beatitudine, non mi sarei spinto al massimo delle possibilità.

Non m'interessa sapere qual è la tua forma in questo momento. M'interessa sapere dove stai andando. Sono più che convinto che sia importante guardare avanti. Raggiungere la migliore forma fisica [come ogni altro genere di successo nella vita] è un viaggio organizzato fissando un obiettivo e poi sfoderando la disciplina per raggiungerlo. Non importa dove sei ora. Importa che tu abbia una meta.

Quando decisi di diventare un bodybuilder, ero un quattordicenne magrolino. Ero appena uscito dall'ospedale dopo un ricovero di tre settimane per un caso grave di mononucleosi. Forse non pesavo più di 45 kg. Vidi, però, le foto di alcuni bodybuilder sulle riviste di cultura fisica che il padre di un mio amico conservava in cantina e capii subito di volere diventare in quel modo: era ciò che mi piaceva ottenere. Quella visione di come avrei potuto essere divenne la mia meta.

Se mi fossi concentrato su quello che non ero e cosa non avevo, avrei mollato prima ancora di cominciare. I miei genitori erano bravissimi, ma un po' in difficoltà essendo emigrati dall'Italia; si preoccupavano soprattutto che ci fosse cibo per tutti in tavola, non di aiutarmi a ottenere un qualche risultato sportivo. Non eravamo quel genere di famiglia. Anzi, mio padre cercava di dissuadermi dal praticare il bodybuilding. Mi diceva sempre: "Se vuoi farti i muscoli, vieni a lavorare con me come muratore".

La mia prima palestra fu un angolo nella cantina della nostra casetta. Trovai una panca, un bilanciere e qualche peso che qualcuno aveva gettato nella spazzatura lungo la strada. Tutto lì. Non mi serviva altro per cambiare la mia vita. Perché? Perché la situazione in cui mi trovavo non era per nulla importante rispetto a come volevo diventare.

Ecco cosa intendo dire. Non m'interessa se sei al verde, se sei troppo piccolo, troppo grasso, se non hai qualcuno che ti incoraggia, se c'è un qualsiasi ostacolo che ti blocca. È successo anche a me e ho affrontato ciascuno di quei limiti. Puoi farcela anche te. Ti occorre solo un obiettivo.

Se un obiettivo è una visione di cosa vogliamo essere, allora ciò che richiedo che tu faccia proprio ora è trovare una foto che riassume come desideri essere tra 51 giorni. Se non hai qualche rivista di bodybuilding o fitness, vai all'edicola e acquistane una con una foto di qualcuno che rappresenta il tuo fisico ideale. Ritagliala e attaccala in un posto dove la vedrai spesso. Sarà impossibile che dimenticherai il tuo obiettivo. Potresti metterla sullo specchio del bagno dove vedrai com'è il tuo corpo oggi e come diventerà. È una maniera eccellente di monitorare i progressi.

Ricorda che a me non interessa dove sei ora. M'interessa dove vuoi arrivare. E quando sei già con la mente e il corpo indirizzati in avanti, invece che bloccati su cosa hai o non hai ora, sei già sulla strada del successo.

Puoi arrivare alla miglior forma della tua vita. Come lo so? Perché io l'ho fatto.



GIORNO 1 L'ALLENAMENTO DI OGGI

Ogni giorno trovi due tabelle differenti: hardgainer e crescita muscolare. Decidi quale ti si adatta meglio. Un hardgainer è chi ha difficoltà ad aumentare di peso con l'allenamento. Se ti ritrovi in questa tipologia, segui allora quella tabella, altrimenti l'altra.

TABELLA PER LA CRESCITA MUSCOLARE: PETTORALI E ADDOMINALI

[recupero: 45-60" tra serie]

Distensioni con manubri su panca inclinata – 4 x 8-10

Croci con manubri su panca inclinata – 4 x 8-10

Croci ai cavi su panca declinata – 4 x 8-10

Super Serie: Distensioni con manubri su panca piana,
Pec Dec – 4 x 8-10

Crunch – 4 x 25-30

Trazioni delle ginocchia – 4 x 25-30

CARDIO 20-30 minuti di interval training su tapis roulant.

TABELLA PER HARDGAINER:

PETTORALI/DORSALI/BICIPITI/TRICIPITI/CORE

Super serie composta modificata n. 1 – *Recupera 45" prima di passare al secondo esercizio*

Distensioni con manubri su panca inclinata:

3 x 4-6 [recupero: 45"]

Rematore con bilanciere: 3 x 4-6 [recupero: 1']

Super serie composta modificata n. 2 – *Recupera 45" prima di passare al secondo esercizio*

Distensioni con manubri su panca piana: 3 x 6-8 [recupero: 45"]

Trazioni al mento: 3 x 6-8 [Aggiungi peso se puoi; recupero: 1']

Nota: se non riesci, fatti aiutare da qualcuno facendo leva con le gambe sulle sue mani oppure facendoti spingere appena dal punto vita.

Super Serie n. 3 – *Nessun recupero tra un esercizio e l'altro*

Curl con bilanciere: 3 x 8-10 [no recupero]

Distensioni con manubri su panca, presa stretta [tricipiti]:

3 x 8-10 [recupero: 1']

Super Serie n. 4 – *Nessun recupero tra un esercizio e l'altro*

Hammer curl con manubri: 3 x 10-12 [no recupero]

Pushdown: 3 x 10-12 [recupero: 1']

Super Serie n. 5 – *Nessun recupero tra un esercizio e l'altro*

Asse: 2 serie di contrazioni statiche per 1' [no recupero]

Bicicletta (addominali): 2 x 30 [recupero: 1']



GIORNO 1 L'ALIMENTAZIONE DI OGGI

Questo è lo schema preciso seguito da me durante i 51 giorni di trasformazione. Le porzioni di proteine e carboidrati sono per un uomo. Una donna può seguire lo stesso programma dimezzando proteine e carboidrati a propria discrezione.

I pesi indicati degli alimenti sono da crudo.

PASTO 1: Shake con Myofusion: 2 misurini Myofusion, 120 g albume, 60 g fiocchi d'avena istantanei, 1 cucchiaino di burro d'arachidi o di mandorle al naturale, 110 g succo di mela, 110 g acqua, ghiaccio quanto basta.

PASTO 2: Pancake proteico Myofusion: 1 misurino Myofusion, 220 g albume, 90 g fiocchi d'avena, 30 g noci a pezzettini, 1 banana a fettine. Mescolare e cuocere su fiamma bassa in una padella antiaderente con spray per cucinare. Facoltativo: aggiungere sciroppo senza zucchero.

PASTO 3: Come il PASTO 1.

PASTO 4: 220 g pollo grigliato con 70 g riso integrale, 220 g verdure con 1 cucchiaino d'olio d'oliva o altro condimento light.

PASTO 5: Come il PASTO 1.

PASTO 6: 220 g manzo macinato magro, 70 g pasta senza glutine, 120-180 g pomarola con poco sale, 1 cucchiaino parmigiano grattugiato [facoltativo].

PASTO 7 [facoltativo]: Come il PASTO 1.



GIORNO 1 IL CONSIGLIO PER OGGI

Il più grosso ostacolo che incontrerai è convincere te stesso che ciò che vuoi è possibile.

L'AUTORE

Rich Gaspari è uno dei più importanti professionisti americani di bodybuilding ed è annoverato nella *Hall of Fame* della *International Federation of Bodybuilding and Fitness* (IFBB) dal 2004. È direttore di Gaspari Nutrition, un'azienda di integratori per lo sport fondata nel 2001. Il particolare approccio, sebbene insolito per gli standard dell'industria del settore, è tutt'oggi alla base del suo lavoro: sviluppare i prodotti più utili ed efficaci possibile nelle loro rispettive categorie e innovare creando novità entusiasmanti mai viste prima.

Rich è apparso in numerose riviste di fitness e alimentazione, compresa la copertina di *Iron Man* (ottobre 2011). Numerosi i suoi risultati internazionali nel bodybuilding agonistico, tra i quali la vittoria all'Arnold Classic 1989 e tre volte al secondo posto del Mr. Olympia. Nel 2013 ha ricevuto l'*Arnold Classic Lifetime Achievement Award*. Attualmente Rich vive in New Jersey, USA, dove è nato. Questo è il suo primo libro.

*Questo libro è la storia
del mio viaggio
in 51 giorni.
Ma non parla solo di me.
Parla di te.
E io qui ti dico
che puoi raggiungere
la tua massima forma
seguendo il medesimo
programma.*

Richard Gaspari



IL LIBRO È PUBBLICATO E DISTRIBUITO DA
■ WWW.ROSSELLAPRUNETI.COM

RP
PUBBLICITÀ

LO TROVI NELLE LIBRERIE
NEI MIGLIORI ONLINE BOOKSTORE
E NEI NEGOZI DI INTEGRAZIONE SPORTIVA