

MAGAZINE **FITACTIVE**

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

APRILE 2026

INTERVISTA

INTERVISTA A CLAUDIA NEGRI,
CLUB MANAGER FITACTIVE

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

FITNESS CRUISE:
IL FITNESS SALE A BORDO

PAG. 08

OPENINGS

FITACTIVE CRESCE ANCORA,
IN ITALIA E OLTRE CONFINE

PAG. 16







Aprile è un mese che racconta molto bene la direzione di FitActive: crescita, responsabilità e visione. Un percorso che continua a svilupparsi su più livelli, dentro e fuori le palestre, con la volontà di essere sempre più presenti nei luoghi in cui si parla di benessere, sport e futuro.

In questo numero del magazine trovano spazio tre temi particolarmente significativi. Il primo è l'intervista a Claudia Negri, Club Manager FitActive, che ci accompagna dietro le quinte della gestione quotidiana di un club, tra organizzazione, ascolto, leadership e cura delle persone. Il secondo riguarda le nuove aperture, che confermano ancora una volta la solidità e la continuità del nostro percorso di espansione. Il terzo è la partecipazione di FitActive al Forum Osservatorio Valore Sport, un contesto di confronto importante in cui lo sport viene riconosciuto sempre più come leva di salute, benessere e crescita per il Paese.

Accanto a questi contenuti, aprile ci offre altri spunti di grande valore. Raccontiamo l'incontro con gli studenti dell'Università Cattolica, un momento di dialogo su talento, intelligenza artificiale e imprenditorialità, e torniamo a parlare della Fitness Cruise, progetto che rappresenta un nuovo modo di vivere l'esperienza FitActive e che salperà ufficialmente il prossimo 7 maggio.

Non mancano, come sempre, contenuti di approfondimento e leggerezza: l'Oroscopo di Ben, questo mese dedicato all'Ariete, e un articolo tecnico su un tema spesso discusso ma non sempre trattato con chiarezza, quello della creatina e della sua integrazione.

Un numero che tiene insieme persone, progetti, crescita e conoscenza. Esattamente come piace a noi.

Eduardo Montefusco
CEO & Founder, FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A **CLAUDIA** **NEGRI**, CLUB MANAGER FITACTIVE



Dietro ogni club FitActive c'è un lavoro quotidiano fatto di organizzazione, ascolto, presenza e visione. In questa intervista conosciamo più da vicino **Claudia Negri, Club Manager**, che ci racconta il suo percorso all'interno del brand, le responsabilità del suo ruolo e il valore umano che si cela dietro la gestione di una palestra. Un confronto che mette in luce quanto passione, cura dei dettagli e attenzione alle persone possano fare davvero la differenza.

Claudia, partiamo dall'inizio: come è iniziato il tuo percorso in FitActive e cosa ti ha portata a diventare Club Manager?

Dopo 6 anni nelle telecomunicazioni, in cui avevo ricoperto ruoli che andavano dall'operatrice telefonica all'addetta in negozio e store manager, terminando poi come responsabile delle risorse umane, nel **maggio del 2021** sono entrata in FitActive come **receptionist**, dopo un colloquio con Mariama. Ho avuto fin da subito l'impressione e l'intuizione di trovarmi di fronte a qualcosa che stava per scoppiare e brillare come un fuoco d'artificio, e così è stato: dai 54 club del 2021, oggi siamo arrivati a 200 club in tutta Italia, Europa e nel mondo.

In quel momento ho espresso il desiderio di diventare Club Manager, per la volontà di essere un riferimento sia per lo staff che per i clienti. Nel **2022** ho avuto l'opportunità di occuparmi pienamente della **prevendita e dell'apertura del Club di Salerno**, di cui sono stata poi anche Club Manager, e l'anno scorso dell'apertura del Club di Mercogliano.

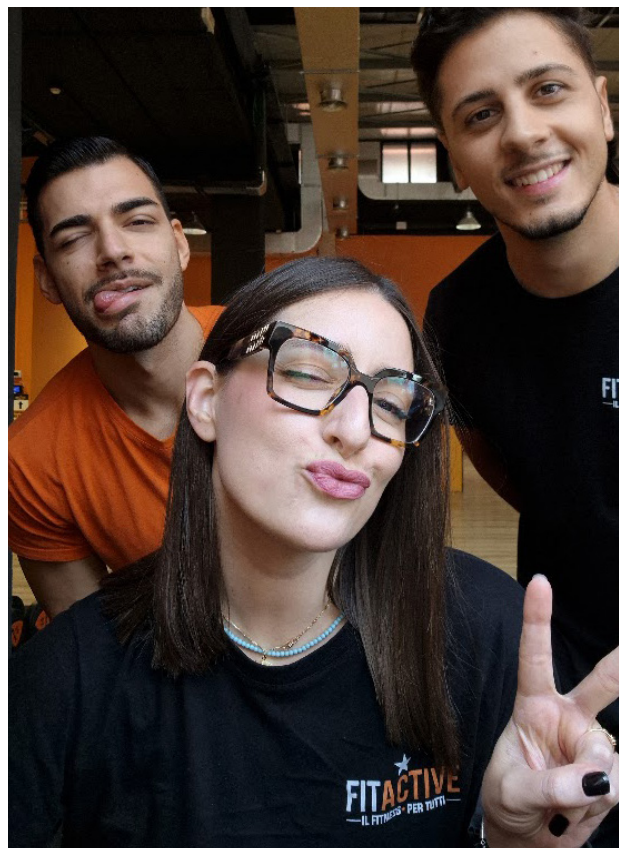
In ogni club ci sono stati eventi e accadimenti sfidanti, che mi hanno sempre insegnato qualcosa sulle mie potenzialità e su quelle dello staff: **i club FitActive respirano ognuno con un proprio ritmo vivo e vibrante.**



Quali sono le principali responsabilità di un Club Manager all'interno di una palestra FitActive?

L'attività di Club Manager richiede, innanzitutto, **presenza vera e costante**: i clienti hanno bisogno di essere ascoltati e il Club di essere curato in ogni piccolo dettaglio. Possiamo dividere in tre macro aree le principali responsabilità: **pianificazione** e **supporto commerciale** per le attività di reception, **supervisione e manutenzione** della palestra a 360 gradi, e **creazione e mantenimento** di uno staff compatto, sereno e accogliente.

Quando questi **tre livelli** funzionano sinergicamente e comunicano efficacemente tra loro, avremo un cliente che, già mettendo piede in reception, sarà investito da un'impressione positiva e vivace, per poi proseguire la propria esperienza in un ambiente pulito, ordinato e familiare, in cui troverà tutto ciò di cui ha bisogno. Queste piccole e numerose azioni garantiscono un cliente felice. In tutto questo convergono le strategie di marketing trasmesse dalla Direzione e il lavoro di confronto e analisi dei KPI con l'Area Manager Mariama Thillo, attività che svolgo sia individualmente, in colloqui one to one, sia con riunioni di gruppo dove presenziano tutti i 21 CM dell'area.



Com'è una tua giornata tipo? Quali sono le attività che richiedono maggiore attenzione nella gestione quotidiana del club?

Tutto richiede attenzione e cura, pianificazione e organizzazione. Ogni giorno, letteralmente, mi siedo al desk per verificare che tutti i compiti da svolgere quotidianamente siano stati eseguiti e per completare, insieme a chi è in turno, le attività. Dedichiamo molte ore al procacciamento tramite messaggi e chiamate, e al contatto telefonico con le persone già iscritte. Ci impegniamo nel creare un **rapporto diretto e amichevole** con loro, fino a diventare parte integrante delle loro giornate.

Tra le attività di reception, abbiamo quotidianamente da gestire e monitorare le nostre pagine social e da registrare contenuti, in particolar modo per le ragazze di Torre Annunziata, Martina ed Emy, che da un anno si occupano anche dei contenuti dedicati alla pagina principale del brand "FitActive: il fitness per tutti", insieme alle indicazioni e al confronto con la SMM aziendale Francesca Ghilardi.



INTERVISTA

Faccio poi un check, anche con l'aiuto delle segnalazioni dello staff, di **eventuali manutenzioni** da effettuare e mi adopero per la preparazione e l'accettazione dei relativi preventivi. Importante è verificare che le pulizie siano state svolte doviziosamente, colloquiare con gli addetti alle pulizie e assicurarsi che abbiano tutti gli strumenti per garantire un ottimo livello d'igiene.

Devo ammettere che ogni giorno porta sempre con sé qualcosa di nuovo: **imprevisti** o situazioni da comprendere, risolvere, sciogliere. Ma una persona molto importante per me mi ha insegnato che **"per ogni problema ci sono almeno tre soluzioni"**: un piccolo mantra che recito di fronte a ostacoli e difficoltà, nel lavoro e nella vita.

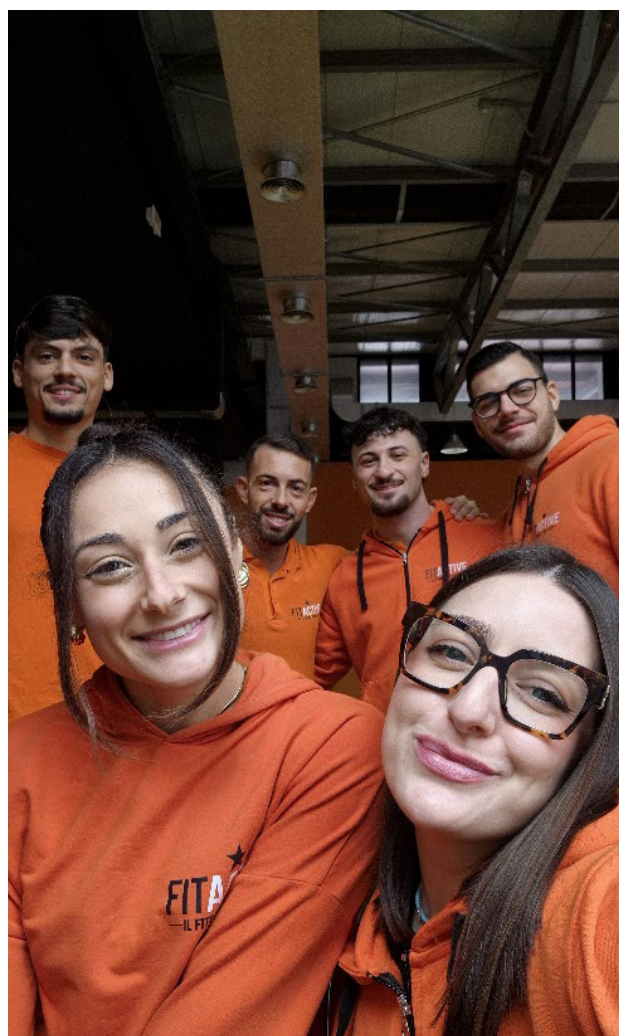
Quanto è importante il lavoro di squadra nel tuo ruolo e come costruisci un team efficace e motivato?

Questo è un lavoro indispensabile: uno staff unito, brillante e proattivo fa davvero la differenza. Persone soddisfatte e serene del lavoro che svolgono contribuiscono in maniera considerevole all'andamento positivo del Club e anche alla sua crescita.

Personalmente, mi ritengo molto esigente in questo: chiedo tanto aiuto, presenza, collaborazione e interesse reale in ciò che fanno, ma, allo stesso modo, dedico a ognuno di loro molto tempo, durante il quale li ascolto davvero, indago e cerco insieme a loro in cosa cambiare e in cosa, invece, perseverare. Dedico anche molto spazio alla possibilità di proporre liberamente nuove idee, in linea con lo spirito inclusivo e accessibile a tutti del Brand.

Comunicare, colloquiare ed essere trasparenti è la chiave per coordinarsi, condividere risorse e connettersi nelle reciproche differenze, a fronte di un unico obiettivo.

Concludendo, **lo staff ha bisogno di sentirsi autonomo, responsabile e incoraggiato**; a mio modo mi adopero in questo: ognuno di loro desidera essere visto e riconosciuto.





Quali obiettivi ti poni per il futuro, sia a livello personale che professionale all'interno di FitActive?

C'è un romanzo del 1963 che sento rappresentativo per il mio percorso in FitActive, ed è **La campana di vetro di Sylvia Plath**, in cui la protagonista si sente fortemente inadeguata al mondo reale, tanto da sentirsi "come un cavallo da corsa senza piste".

Con queste parole Sylvia voleva trasmettere quel senso di inadeguatezza che si prova nel trovarsi in un mondo in cui, nonostante le potenzialità, non ci si sente realizzati.

Oggi so che FitActive è la **pista giusta sulla quale correre e realizzarmi**, personalmente e professionalmente.

Il mio obiettivo è la crescita e la stabilità del Club affidatomi oggi, che è Torre Annunziata, far emergere chi, all'interno del Club, può e vuole fare di più e/o altro, con la consapevolezza che esprimere un desiderio in FitActive – come ho fatto ormai 5 anni fa – può davvero trasformarsi in realtà.

Al di fuori del lavoro, che rapporto hai con il fitness? Vivi la palestra anche come spazio personale?

Ho sviluppato un buon interesse nei confronti dello sport in generale, più che come attività, performance e risultati, da un punto di vista introspettivo e come grande bacino di storie umane e incredibili: anche le ultime Olimpiadi a Cortina hanno regalato racconti, vicende e sfide umane davvero emozionanti.

Per quanto riguarda me, durante il periodo buio del lockdown mi sono avvicinata allo **yoga**, l'ho studiato e praticato, e da quel momento mi accompagna quotidianamente.

Sì, la palestra e la sala oggi sono uno dei miei momenti per "staccare", un momento un po' magico, in cui mi sento presente solo a me stessa, connessa alla mia forza e grata di tutto ciò che il mio corpo può fare.

NOVITÀ AZIENDALI

FITNESS CRUISE: IL FITNESS SALE A BORDO



FitActive è pronta a portare la propria energia oltre i confini della palestra con un'**esperienza unica nel suo genere**: Fitness Cruise, la prima crociera interamente dedicata agli amanti del fitness e del benessere.

Un viaggio nel cuore del Mediterraneo

Dal 7 al 10 maggio 2026, la crociera salperà da **Savona** con tappe a **Barcellona** e **Marsiglia**, a bordo della splendida Costa Fascinosa, per dare vita a un format esclusivo che unisce allenamento, viaggio e divertimento.

Allenamento, musica e condivisione

Durante i giorni di navigazione, i partecipanti potranno vivere un'esperienza completa firmata FitActive, fatta di **allenamenti** ad alta intensità, **corsi** di gruppo, momenti di **musica**, intrattenimento ed **eventi** dedicati insieme allo staff del brand.

Un'occasione speciale per condividere la passione per il movimento in un contesto nuovo, dinamico e coinvolgente.

Cosa include la Fitness Cruise

L'ospitalità comprende l'accesso agli eventi "Fitness Cruise" by FitActive, l'ingresso alle aree riservate, la **Gold Hospitality** con colazione, pranzo e cena nel ristorante alla carta convenzionato, bevande a dispenser nelle aree buffet, l'accesso completo ai servizi nave - tra cui piscine, palestra, discoteca, teatro ed eventi Costa - oltre al **FITACTIVE PASS** per partecipare agli appuntamenti dedicati.

Una nuova idea di benessere

La Fitness Cruise rappresenta una nuova modalità di vivere il benessere, combinando sport, viaggio ed esperienze esclusive in perfetto stile FitActive.

Live Show Production è partner organizzativo dell'iniziativa.

Come partecipare

Per salire a bordo e ottenere lo sconto esclusivo è possibile utilizzare il codice FITACTIVE.

FITACTIVE *Fitness* CRUISE



PREZZO BASE

~~579€~~

479€

7-10 MAGGIO

**SCONTO ESCLUSIVO DI €100 A PERSONA!
INSERISCI IL CODICE FITACTIVE
AL MOMENTO DELLA PRENOTAZIONE**

**UN'ESPERIENZA ESCLUSIVA CHE SALPERÀ DA SAVONA, CON TAPPE INDIMENTICABILI
A BARCELLONA E MARSIGLIA, A BORDO DELLA SPENDIDA COSTA FASCINOSA**

Costa



**LIVE SHOW
PRODUCTIONS**

INFO E PRENOTAZIONI SU CROCIERAEVENTO.IT

TUTTE LE VERITÀ SULLA CREATINA E SULLA SUA INTEGRAZIONE



La creatina è probabilmente l'**integratore più studiato in ambito sportivo**. Nonostante questo, continua a essere circondata da dubbi, semplificazioni e falsi miti: c'è chi la considera indispensabile, chi la teme per i reni, chi pensa che "faccia gonfiare" senza veri benefici. La realtà, come spesso accade, è molto più precisa: la creatina è una **sostanza naturalmente presente nell'organismo** e negli alimenti, e la sua forma più studiata e supportata è la creatina monoidrato. Le evidenze disponibili indicano che può migliorare prestazioni ad alta intensità, adattamenti all'allenamento e, in diversi contesti, anche alcuni aspetti del recupero; inoltre, nei soggetti sani, il profilo di sicurezza è generalmente favorevole.

Che cos'è davvero la creatina

La creatina è un composto naturale derivato da aminoacidi, presente soprattutto nel muscolo scheletrico, dove circa i due terzi si trovano sotto forma di **fosfocreatina**. Il suo ruolo principale è aiutare il corpo a rigenerare rapidamente ATP, cioè la "valuta energetica" usata nelle contrazioni muscolari brevi e intense. In pratica, è particolarmente importante negli sforzi esplosivi e ripetuti: sprint, serie con i pesi, salti, cambi di ritmo. Le riserve corporee possono aumentare con l'integrazione, soprattutto quando i livelli iniziali non sono già vicini alla saturazione.

A cosa serve davvero

Il punto più solido della letteratura è questo: la **creatina monoidrato** può migliorare la performance negli esercizi ad alta intensità e breve durata, e può favorire gli adattamenti dell'allenamento di forza e ipertrofia. La posizione dell'International Society of Sports Nutrition afferma che la creatina aumenta le concentrazioni intramuscolari di creatina, può **migliorare la performance** e può favorire migliori adattamenti all'allenamento. Una meta-analisi del 2025 conferma effetti positivi su forza e potenza muscolare negli adulti. Non è un integratore "magico", ma può essere un supporto molto efficace per chi svolge allenamenti con sovraccarichi, lavori ripetuti ad alta intensità o sport che richiedono sprint, accelerazioni e potenza.



La creatina fa aumentare massa muscolare?

Sì, ma bisogna capire come. Nelle prime fasi di integrazione, parte dell'aumento di peso può essere dovuto a una maggiore ritenzione di acqua intramuscolare, non sottocutanea. Questo significa che il muscolo trattiene più acqua al suo interno, senza che ciò equivalga automaticamente a "gonfiore" in senso negativo. Nel medio periodo, però, il vantaggio principale è che **la creatina può permettere di sostenere meglio il lavoro in palestra** e quindi facilitare guadagni di forza e massa magra se inserita in un programma ben strutturato.



È sicura?

Per i soggetti sani, ai **dosaggi raccomandati**, la creatina monoidrato ha un profilo di sicurezza generalmente buono. La posizione ISSN riporta che supplementazioni di breve e lungo periodo, anche fino a 30 g/die per 5 anni in alcuni contesti, sono risultate sicure e ben tollerate in popolazioni sane e in diversi gruppi clinici. Inoltre, una revisione sistematica e meta-analisi del 2025 sui reni sottolinea che molti studi non hanno rilevato cambiamenti significativi in marcatori renali importanti come mGFR, cistatina C, proteinuria o albuminuria.



La verità finale

Se dovessimo riassumere in una frase: **la creatina monoidrato è uno degli integratori più efficaci e meglio supportati per migliorare performance ad alta intensità e adattamenti all'allenamento**, con un profilo di sicurezza generalmente buono nei soggetti sani.

Per impostare un'integrazione davvero sensata e personalizzata, soprattutto in presenza di condizioni mediche, terapie o obiettivi specifici, è sempre consigliabile confrontarsi con un medico, un dietista o un nutrizionista esperto in nutrizione sportiva.

NOVITÀ AZIENDALI

TALENTO, AI E IMPRENDITORIALITÀ: MONTEFUSCO INCONTRA GLI STUDENTI DELL'UNIVERSITÀ CATTOLICA



Un'occasione di confronto diretto tra mondo accademico e realtà imprenditoriale: **Eduardo Montefusco**, CEO e Founder di FitActive, ha incontrato gli studenti dell'Università Cattolica del Sacro Cuore durante il corso di Fondamenti di Informatica, in un appuntamento dedicato a temi sempre più centrali come talento, intelligenza artificiale e imprenditorialità.

Creatività e innovazione: il ruolo delle competenze umane

Nel corso dell'incontro, il **Professor Andrea Giochetta** ha evidenziato come, anche nell'era dell'intelligenza artificiale, la creatività continui a rappresentare una competenza fondamentale. Un messaggio chiaro: **la tecnologia evolve**, ma il valore delle idee, della visione e del pensiero critico resta centrale.



Il racconto di un percorso imprenditoriale

Eduardo Montefusco ha condiviso con gli studenti la propria esperienza, raccontando in modo diretto il percorso che ha portato alla crescita di FitActive. Dalle sfide iniziali alle scelte strategiche, il suo intervento ha offerto uno **sguardo concreto su cosa significhi costruire** e sviluppare un progetto imprenditoriale.

Attraverso esempi reali, ha trasmesso alcuni dei principi chiave che guidano il brand: **determinazione, visione e capacità di adattarsi al cambiamento.**



Un dialogo tra università e impresa

L'incontro ha rappresentato un momento di **grande valore formativo**, permettendo agli studenti di avvicinarsi in modo concreto al mondo dell'impresa e dell'innovazione.

Un'occasione di confronto che ha unito teoria e pratica, dimostrando quanto sia importante **creare connessioni tra formazione e realtà professionale.**



Guardare al futuro con consapevolezza

Eventi come questo rafforzano il **dialogo tra nuove generazioni** e mondo del lavoro, offrendo strumenti, spunti e ispirazioni per affrontare le sfide future.

Un'iniziativa di cui FitActive può dirsi orgogliosa, perché investire nel talento significa contribuire attivamente alla costruzione del futuro.

NOVITÀ AZIENDALI

FORUM OSSERVATORIO VALORE SPORT 2026



FitActive conferma il proprio ruolo all'interno del Member Board dell'**Osservatorio Valore Sport**, iniziativa promossa da **The European House - Ambrosetti**, tra i principali Think Tank italiani ed europei. Un progetto che riunisce istituzioni, aziende e stakeholder con l'obiettivo di analizzare e valorizzare il ruolo dello sport come leva strategica per la salute, il benessere e la crescita economica del Paese.

Un appuntamento di riferimento per il settore

La quarta edizione del Forum si è svolta il **3 e 4 marzo a Roma**, presso il Salone d'Onore del CONI, confermandosi come uno dei principali momenti di confronto tra i protagonisti del mondo sportivo.

All'evento hanno preso parte **38 relatori di alto profilo istituzionale**, tra cui rappresentanti del CONI, della Fondazione Milano-Cortina 2026, di Sport e Salute e dell'Istituto per il Credito Sportivo e Culturale, oltre a esponenti del Governo. Grande rilievo anche alla presenza di figure di spicco dello sport, come **Javier Zanetti** e **Gigi Datome**, che hanno condiviso esperienze e riflessioni sul valore educativo, sociale e manageriale dello sport.



Una sfida ancora aperta: la sedentarietà

Tra i temi centrali emersi durante il Forum, quello della **sedentarietà** resta prioritario. I dati mostrano segnali incoraggianti: negli ultimi dieci anni la quota di italiani completamente sedentari è passata dal 40% al 33%, con **4,7 milioni di inattivi in meno**.

Un miglioramento importante, che evidenzia però quanto sia ancora necessario continuare a investire nella diffusione di uno stile di vita attivo.



Il contributo di FitActive

La presenza costante di FitActive nel Member Board dell'Osservatorio rappresenta la **volontà concreta di contribuire allo sviluppo del settore**, partecipando attivamente al dialogo tra imprese, istituzioni e realtà sportive.

Un impegno che si traduce quotidianamente nella mission del brand: rendere il fitness accessibile, inclusivo e parte integrante della vita delle persone.

Uno sguardo al futuro

Il confronto promosso dall'Osservatorio Valore Sport conferma come lo sport sia sempre più un elemento centrale per il **benessere individuale e collettivo**, ma anche per la crescita economica e sociale del Paese. FitActive continua a essere parte attiva di questo percorso, contribuendo alla costruzione di un futuro in cui il movimento sia davvero alla portata di tutti.

FITACTIVE OPENINGS

FITACTIVE CRESCE ANCORA, IN ITALIA E OLTRE CONFINE



Aprile porta con sé nuove tappe importanti nel percorso di espansione di FitActive. Il network continua infatti a crescere con quattro nuove aperture: **Skopje**, **Varese Saffi**, **Borgaro Torinese** e **Giarre**.

Un ulteriore passo in avanti che conferma la volontà del brand di portare il proprio **modello di fitness accessibile**, dinamico e inclusivo in territori sempre nuovi.

Skopje: la prima FitActive in Macedonia del Nord

Tra le aperture di questo mese, quella di **Skopje** rappresenta un traguardo particolarmente significativo: si tratta infatti della prima sede FitActive in **Macedonia del Nord**. Un'apertura che segna un nuovo capitolo nel percorso internazionale del brand e rafforza la presenza di FitActive oltre i confini italiani.

L'arrivo a Skopje conferma la capacità del marchio di esportare la propria visione del benessere anche in **nuovi mercati**, mantenendo al centro accessibilità, innovazione e attenzione alle persone.



Varese Saffi: una nuova presenza in Lombardia

Con **Varese Saffi**, FitActive consolida ulteriormente la propria presenza in **Lombardia**.

Una nuova sede che si inserisce in un territorio già attento al benessere e all'attività fisica, pronta ad **accogliere una community sempre più ampia** di persone interessate a uno stile di vita attivo.

Borgaro Torinese: cresce la rete in Piemonte

L'apertura di **Borgaro Torinese** rafforza la presenza di FitActive anche in **Piemonte**.

Una nuova realtà che amplia la rete del brand in un'**area strategica**, continuando a offrire il proprio format a chi cerca una palestra moderna, accessibile e orientata al benessere quotidiano.



Giarre: una nuova apertura in Sicilia

Con **Giarre**, FitActive aggiunge una nuova tappa al proprio percorso di crescita in **Sicilia**.

Anche questa apertura conferma la volontà di essere sempre più **vicini alle persone**, portando il fitness in territori differenti ma accomunati dalla stessa attenzione verso salute, energia e qualità della vita.

Le aperture di aprile raccontano ancora una volta una direzione chiara: **FitActive continua a crescere**, in Italia e all'estero, con l'obiettivo di costruire una rete sempre più ampia e capillare.

Ogni nuova sede rappresenta una nuova comunità, una nuova opportunità e un ulteriore passo verso un fitness davvero per tutti.

L'OROSCOPO DI BEN

E

Ariete, **aprile ti somiglia parecchio**: energia alta, pazienza bassa e quella meravigliosa tendenza a trasformare qualsiasi cosa in una gara, anche la fila alla reception. In palestra sei il classico segno che non entra: irrompe. Se c'è da iniziare un nuovo percorso, lo fai con **entusiasmo travolgente**. Se c'è da rallentare, invece, improvvisamente non senti più bene.

T

Il riscaldamento? Un'opinione

Tu appartieni a quella categoria di persone che considera il riscaldamento una perdita di tempo e il defaticamento una leggenda metropolitana. Entri in sala pesi con l'idea di spaccare tutto, ma aprile ti ricorda che l'eroismo è bello solo finché non coinvolge un polpaccio. Il tuo problema non è la motivazione: è che **vuoi sempre fare tutto subito** e, possibilmente, meglio degli altri. Ogni tanto, però, anche il corpo gradirebbe essere avvisato prima di essere lanciato in battaglia.

E

Socialità da spogliatoio: simpatia esplosiva

Sei socievole, sì, ma nel tuo modo arietino: simpatico e a volte talmente diretto che sembri uscito da un tutorial su "come dire la verità senza filtro". In palestra riesci a fare amicizia in tre minuti, ma anche a trasformare una conversazione sui manubri in un dibattito acceso sulla disciplina. Aprile ti rende **ancora più acceso del solito**. Tradotto: potresti voler motivare, correggere o sfidare chiunque ti capiti sotto tiro. Il consiglio astrale è semplice: va bene essere una fonte di energia, ma non serve comportarsi come se ogni lezione fosse una finale olimpica.

I

R

Ariete, **la tua energia è contagiosa** e il tuo entusiasmo è una risorsa vera. Ma questo mese la tua sfida non è partire forte: è durare. Fai un respiro, conta fino a dieci e ricorda che anche la costanza può essere una forma di coraggio.

A





FINANZE: SPENDERE OGGI, PENSARCI DOMANI

Quando ti entusiasmi, Ariete, **il portafoglio perde ogni forma di autocontrollo**. Un nuovo completo tecnico? Lo meriti. Un integratore mai provato ma con un nome aggressivo? Preso. Un accessorio inutilissimo che però “potrebbe servirti”? Nel carrello. Aprile ti invita a una grande rivoluzione personale: pensare due secondi prima di comprare. Sì, è una sfida estrema, ma **crediamo in te**. L'energia è una bellissima cosa, ma il saldo del conto corrente preferirebbe toni più pacati.



AMORE: PASSIONE, SPRINT E POCA DIPLOMAZIA

In amore sei esattamente come in palestra: intenso, impulsivo e convinto che ogni cosa si possa risolvere con abbastanza trasporto. **Se ti piace qualcuno, si capisce subito**. Forse troppo subito. Hai il fascino di chi non si tira mai indietro, ma anche la delicatezza di un manubrio lasciato cadere a terra. Se sei in coppia, aprile ti chiede un piccolo sforzo: abbassare il volume, almeno emotivamente. **Non tutto deve essere affrontato come un confronto uno contro uno**.

Appuntamento al prossimo numero di maggio con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata al segno del Toro.

