

MAGAZINE **FITACTIVE**

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

LUGLIO 2025

INTERVISTA

INTERVISTA A CAROLA FACCHETTI,
AREA MANAGER COMMERCIAL
DIVISION FITACTIVE

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE CONQUISTA RIMINI
WELLNESS 2025: UN'ESPLOSIONE
DI ENERGIA E PASSIONE

PAG. 08

OPENINGS

NUOVE APERTURE FITACTIVE: BENVENUTI
A CASTENASO E TRIESTE CUMANO

PAG. 12





EDITORIALE



Cari lettori, in questo numero di luglio, siamo entusiasti di condividere con voi un mix di storie, novità e ispirazioni che rendono FitActive un punto di riferimento nel mondo del fitness. Questo mese avrete l'opportunità di scoprire l'intervista a Carola Facchetti, Area Manager della Commercial Division, che ci racconta il suo percorso all'interno dell'azienda, le sfide quotidiane e come è riuscita a crescere con noi. Troverete anche un ampio resoconto della quinta convention FitActive a Rimini Wellness, dove il nostro brand ha confermato ancora una volta la sua leadership, portando un'ondata di energia e innovazione che ha conquistato la fiera.

Proseguiremo con la rubrica FitActive World, dove abbiamo intervistato Lorenzo Fea, Personal Trainer di FitActive Asti, e uno dei suoi clienti, per scoprire come il lavoro di squadra possa portare a risultati straordinari. Inoltre, esploreremo le nuove frontiere del fitness, con un focus sul benessere olistico, che sta trasformando il modo in cui ci alleniamo e ci prendiamo cura di noi stessi. La fusione tra tecnologie innovative, scienza e consapevolezza corporea sta diventando una realtà anche nelle nostre palestre. Non mancheranno articoli sulla preparazione atletica in vista di Hyrox Roma (27 - 28 settembre), un approfondimento sulle nuove aperture del mese e, come sempre, l'immane Oroscopo di Ben, dedicato al segno zodiacale del Cancro.

Buona lettura e, come sempre, buon allenamento!

Eduardo Montefusco
CEO & Founder, FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A CAROLA FACCHETTI, AREA MANAGER COMMERCIAL DIVISION FITACTIVE



In questo numero di luglio, siamo felici di presentarvi l'intervista a **Carola Facchetti, Area Manager della Commercial Division di FitActive**. Carola ci racconta il suo percorso all'interno dell'azienda, dalle sfide iniziali alle soddisfazioni ottenute, e condivide il suo approccio alla gestione del team e alla crescita professionale. Un'intervista che ci offre uno spunto prezioso sulla determinazione, la passione e il lavoro di squadra che guidano il successo di FitActive.

Carola, come è iniziata la tua carriera con FitActive e cosa ti ha spinto a entrare a far parte del team? Come si è evoluto ad oggi il tuo ruolo all'interno della realtà?

Ho iniziato il mio percorso a fine **2018** come jolly, coprendo assenze per ferie o malattie, senza una sede fissa, né orari stabili. Nonostante il ruolo non ben definito, ho sempre affrontato il lavoro con grande determinazione e spirito di disponibilità. Dopo pochi mesi, grazie all'impegno e ai risultati ottenuti, mi è stato proposto il ruolo di **receptionist** nella sede centrale di **Bovisio Masciago**.

Sentivo però di poter dare di più, così ho chiesto più volte a Eduardo la possibilità di supportare anche altre sedi in difficoltà, con un ruolo più **commerciale**. Solo alla terza richiesta ho ricevuto il suo via libera. Da lì è iniziato un nuovo percorso: nelle sedi in cui andavo in supporto commerciale riuscivo a ottenere **ottimi risultati**.





“AFFRONTO LE SFIDE QUOTIDIANE CON CALMA E PRATICITÀ”

Questo ha portato alla fine della mia esperienza come receptionist e all'inizio del mio nuovo ruolo. Dopo un po' di tempo, mi è stata affidata la sede di **Milano Sismondi** con ruolo di **club manager**, dove ho continuato a portare risultati concreti. Nel frattempo, mantenendo il ruolo di supporto commerciale, ho assunto la gestione di altre due strutture. A quel punto, il mio ruolo è evoluto in quello di **Area Manager**.

La vision aziendale e il supporto quotidiano, soprattutto da parte di Priscila ed Eduardo, sono stati per me una grande fonte di motivazione. Ho sempre creduto fortemente nella crescita dell'azienda, e i **risultati** di oggi dimostrano quanto questo percorso sia stato possibile grazie all'impegno costante e alla fiducia reciproca.

Nel tuo ruolo di Area Manager Commercial Division, quali sono le sfide quotidiane che affronti e come riesci a mantenerle sotto controllo?

Affronto le sfide quotidiane con **calma** e **praticità**, perché sono fondamentali per la crescita personale e professionale. Ogni giorno porta nuove situazioni, ma il segreto è non farsi prendere dall'agitazione. Analizzo costantemente i dati e le dinamiche interne, in particolare legate al personale, per mantenere il controllo e agire tempestivamente.

In qualità di Area Manager, come monitori e valuti il successo delle diverse sedi di FitActive? Quali indicatori utilizzi per capire se stai raggiungendo gli obiettivi prefissati?

Tengo sotto controllo i **dati numerici** e la **qualità del lavoro del personale** inviando supporto nelle sedi, per comprendere meglio attività e necessità. La comunicazione costante e l'ascolto attivo con il team sono per me elementi fondamentali per garantire efficienza e coesione.



INTERVISTA

Puoi raccontarci un momento particolarmente significativo della tua carriera in FitActive, magari una sfida che hai superato o un obiettivo che ti ha dato grande soddisfazione?

La mia sfida più grande è stata riuscire a **risollevarre sedi in difficoltà**, portandole a ottenere risultati importanti.

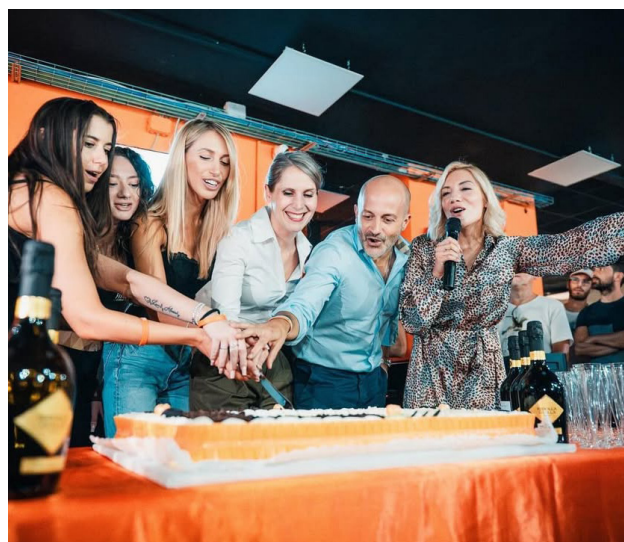
Una delle soddisfazioni maggiori è vedere che, a distanza di anni, le persone con cui ho iniziato il mio percorso da Area Manager sono ancora al mio fianco come assistenti. Inoltre, in soli due anni - da gennaio 2023 ad oggi - sono passata da gestire 4 sedi a **15**. Questo traguardo è stato possibile grazie a un forte spirito di squadra e alla fiducia reciproca con le mie collaboratrici più strette. **Credere nel brand e lavorare unite ha fatto davvero la differenza.**

La gestione del personale è un aspetto cruciale del tuo ruolo. Come garantisci che i membri del team siano motivati, formati adeguatamente e allineati agli obiettivi di FitActive?

Attualmente **gestisco circa 60 persone**, di cui una decina sono miei collaboratori diretti. In ogni sede c'è un responsabile con cui mi confronto ogni giorno. Credo molto nella leadership: essere un **punto di riferimento** per il team crea fiducia e motivazione.

La gestione del team si basa su elementi fondamentali: empatia, ascolto attivo, capacità di organizzare al meglio il lavoro per tutti, saper riconoscere i propri errori e migliorarsi, chiedere aiuto nei momenti di difficoltà senza chiudersi. Sono tanti gli aspetti da considerare, e per questo dedico tempo alla formazione e all'ascolto quando qualcuno è in difficoltà. Preferisco lavorare con persone felici, positive e con valori forti, sia sul lavoro che nella vita. Il mio obiettivo è **essere ricordata come una fonte di ispirazione e motivazione.**

Per farlo, investo molto in formazione, ascolto attivo e sono sempre disponibile ad aiutare nei momenti difficili.





Se dovessi dare un consiglio a chi vuole intraprendere una carriera nel mondo del fitness e del management commerciale, quale sarebbe il tuo consiglio più importante?

Se dovessi dare un consiglio a chi vuole intraprendere questo percorso, direi prima di tutto di **vivere il lavoro come se fosse proprio**, senza sentirsi semplicemente un dipendente.

Questo cambia completamente l'approccio e ti apre a più possibilità. Non bisogna mai porsi limiti o avere paura delle sfide: **ogni errore o fallimento fa parte del percorso verso il successo**. È fondamentale credere profondamente in ciò che si fa e negli obiettivi che ci si pone. Passione e determinazione non devono mai mancare. Un altro consiglio importante è quello di circondarsi di persone che ne sanno più di te, che possano insegnarti qualcosa e che abbiano un'energia positiva e motivante.

Purtroppo, capita spesso di essere scoraggiati da commenti esterni, come "lavori troppo", "ma non hai una vita?" oppure "chi te lo fa fare?". Il mio consiglio è di allontanarsi da queste voci e scegliere con cura le persone da cui farsi influenzare: la positività e la visione sono fondamentali per crescere.

Personalmente, ho avuto la fortuna di avere accanto **persone che hanno creduto in me**, come Eduardo e Priscila, che mi hanno aiutato a crescere. Un ruolo speciale lo ha avuto anche mia figlia, che all'epoca aveva solo 9 anni. Nonostante fosse piccola, ha sempre capito le mie scelte e mi ha dato la libertà di inseguire i miei sogni. Il segreto? Ho sempre condiviso con lei i miei obiettivi. Sapeva cosa volevo costruire e ha sempre creduto in me, proprio come io credo ogni giorno in questo lavoro.

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE CONQUISTA RIMINI WELLNESS 2025: UN'ESPLOSIONE DI ENERGIA E PASSIONE



FitActive ha fatto ancora una volta il pieno di successi a **Rimini Wellness 2025**, confermandosi protagonista nel panorama del fitness internazionale.

Dal 29 maggio al 1° giugno, il nostro stand al Padiglione C4 è stato il cuore pulsante della manifestazione, trasformandosi in un vero e proprio universo FitActive.

Con oltre **1500 mq di spazio**, **migliaia di visitatori** hanno partecipato a corsi, show e attività immersive che hanno celebrato l'essenza del nostro brand: accessibilità, coinvolgimento e passione.

Lamborghini e la community FitActive: simbolo di accelerazione e sogni

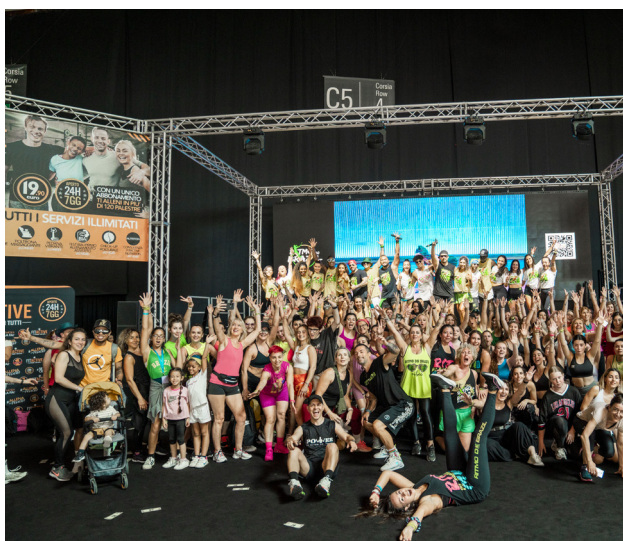
Una delle novità di quest'anno è stata la presenza della **Lamborghini Huracán Super Trofeo**, un simbolo di accelerazione, audacia e realizzazione dei sogni, in linea con i valori che FitActive incarna. Il nostro CEO Eduardo Montefusco ha aperto la convention con un intervento appassionato, ribadendo il nostro impegno nel creare ambienti in cui ogni persona possa allenare la propria felicità.



Un futuro di crescita: espansione e visione

Il 30 maggio, un incontro esclusivo per franchisee e manager ha analizzato il futuro di FitActive, con un focus sulla strategia di espansione internazionale che nel 2025 vedrà l'apertura di nuove sedi in **Albania, Romania e Macedonia del Nord**. "Non apriamo solo palestre.

Portiamo una visione", ha affermato Montefusco, sottolineando l'importanza di crescere con un'identità forte e riconoscibile.



La grande Convention: emozioni e riconoscimenti

Il 31 maggio, la 5ª Convention FitActive ha visto oltre **700 collaboratori uniti in un evento** che ha celebrato passione, dedizione e spirito di squadra. Tra i temi trattati, la digitalizzazione, i social media e le nuove frontiere del marketing.

Un momento speciale è stato riservato alle premiazioni, con **23 riconoscimenti assegnati** a chi si è distinto per impegno e risultati.

Dalle stalle alle stelle: il futuro di FitActive

FitActive è cresciuta partendo da zero e oggi è leader in Italia per numero di palestre, nonché **una delle top 20 catene fitness** in Europa come riportato dal "Health & Fitness Market Report" di Deloitte. Il nostro cammino non si ferma.

Come ha detto Montefusco: "Dalle stalle alle stelle... e dalle stelle alle stelle". Con passione e determinazione, guardiamo al futuro con la stessa energia che ha sempre caratterizzato la nostra storia.

INTERVISTA

INTERVISTA A LORENZO FEA - PT FITACTIVE ASTI E SABRINA MONTERSINO



In questa nuova edizione della rubrica FitActive World, abbiamo avuto il piacere di intervistare Lorenzo Fea, Personal Trainer di FitActive ad Asti, e la sua cliente Sabrina Montersino. Una chiacchierata che ci permette di scoprire il loro percorso insieme, gli obiettivi raggiunti e il valore della comunità FitActive.

Lorenzo, come è iniziata la tua avventura con FitActive? Cosa ti ha spinto ad entrare in questo mondo e a diventare parte del nostro team?

La mia avventura con FitActive è iniziata nel **2020**, poco prima dello scoppio della pandemia. Fino ad allora gestivo due attività in proprio, ma è stato l'incontro con FitActive a offrirmi una visione completamente nuova del settore. Mi ha colpito il modo in cui l'azienda propone il proprio stile e si **prende cura dei clienti**, con un approccio moderno e coinvolgente. Un ruolo centrale in questo percorso lo ha avuto anche la mia passione per l'agonismo: sono infatti un bodybuilder, e l'allenamento così come la sfida costante con se stessi fanno parte del mio DNA. FitActive mi ha dato la possibilità di unire questa mia attitudine con una reale opportunità di crescita professionale, all'interno di un **ambiente stimolante e fortemente orientato al risultato**.

Parlando specificamente della tua cliente, Sabrina Montersino, quali sono gli obiettivi che vi siete posti all'inizio del percorso insieme? Come hai personalizzato il suo programma di allenamento in base alle sue esigenze e progressi?

Sabrina è una giovane mamma di tre bambini, con alle spalle un percorso nel powerlifting. I suoi obiettivi erano principalmente estetici. Grazie alla sua determinazione e alla mia esperienza ventennale nel mondo del fitness, siamo riusciti a definire un percorso di evoluzione fisica costante. Dopo aver analizzato le aree da migliorare per armonizzare la sua linea, abbiamo iniziato a lavorare con allenamenti ad alta frequenza. Successivamente, ci siamo concentrati su tecniche orientate all'ipertrofia. Raggiunto un **equilibrio estetico soddisfacente**, abbiamo progressivamente alzato l'asticella, ponendoci nuovi traguardi e superandoli insieme.



Sabrina cosa ti ha spinto a scegliere FitActive come palestra e come ti ha aiutato nella tua trasformazione fisica o nel raggiungimento dei tuoi obiettivi?

Sono mamma e imprenditrice, e questo richiede una grande organizzazione. La **flessibilità dei servizi** offerti da FitActive, **l'ambiente motivante** e il **supporto costante** - nel mio caso, grazie a Lorenzo - sono stati fondamentali per il raggiungimento dei miei obiettivi. Naturalmente, ho ancora molte sfide da affrontare, ma so di poter contare su un supporto solido.

Parlando del tuo allenamento con Lorenzo, quali sono i principali risultati che hai ottenuto finora? In che modo l'approccio personalizzato del tuo PT ti ha aiutato a raggiungere questi obiettivi?

L'allenamento mattutino rappresenta per me un momento prezioso, che mi permette di iniziare al meglio la giornata nei miei ruoli di mamma e imprenditrice. Con Lorenzo abbiamo costruito un percorso personalizzato che ha portato a risultati evidenti, sia in termini di forma fisica che di benessere generale. La sua competenza, unita alla sua capacità di adattare il programma ai miei progressi, è stata determinante.

Cosa significa per te essere parte della community FitActive? In che modo l'ambiente della palestra e il supporto che ricevi ti motivano a dare sempre il meglio?

Lorenzo: "Il **senso di appartenenza**, la qualità dei servizi e la motivazione costante che si respira quotidianamente in palestra spingono ciascuno a dare sempre il massimo, sia come trainer che come cliente." Sabrina: "**Essere parte della community** FitActive significa sentirsi supportati in un ambiente positivo, stimolante e professionale."



FIT ACTIVE OPENINGS

NUOVE APERTURE FITACTIVE: BENVENUTI A CASTENASO E TRIESTE CUMANO



Il mese di luglio porta con sé **due nuove aperture FitActive** che segnano un altro importante passo nel nostro percorso di crescita. Siamo entusiasti di annunciare che FitActive **Castenaso** e FitActive **Trieste Cumano** sono le nuove sedi che si aggiungono alla nostra rete, portando l'energia, il benessere e l'accessibilità che ci contraddistinguono.

FitActive Castenaso: un nuovo spazio per il fitness

A Castenaso, la nuova sede FitActive è pronta a diventare un punto di riferimento per tutti gli amanti del fitness. Con un'**area di allenamento ampia** e all'avanguardia, i nostri membri troveranno spazi dedicati a corsi di gruppo, allenamenti funzionali e attrezzature di ultima generazione per un'esperienza completa. La nuova palestra è pensata per soddisfare le esigenze di chi cerca un **ambiente accessibile, moderno e stimolante**, dove ogni allenamento può diventare una motivazione in più per migliorarsi ogni giorno.





FitActive Trieste Cumano: fitness e innovazione a Trieste

A Trieste Cumano, la nuova sede è un altro passo importante per FitActive verso l'espansione sul **territorio nazionale**.

La nostra missione è sempre stata quella di rendere il fitness per tutti, e con l'apertura di Trieste Cumano, portiamo la nostra filosofia in una nuova città, dando la possibilità anche agli appassionati di fitness di Trieste di allenarsi in un ambiente moderno, accogliente e sempre incentrato sul benessere a 360 gradi.

Con l'apertura delle sedi di Castenaso e Trieste Cumano, **FitActive continua a crescere** e ad espandersi, portando il nostro impegno a livello locale e internazionale.

L'obiettivo è chiaro: offrire a tutti l'opportunità di prendersi cura di sé in un ambiente che sa come stimolare la motivazione e far sentire ogni socio parte di una vera e propria community.



NUTRIZIONE E SALUTE

BENESSERE OLISTICO: LA NUOVA FRONTIERA DEL WELLNESS



A Rimini Wellness 2025 è emersa una nuova tendenza nel mondo del fitness: il **benessere olistico**, un **approccio che integra tecnologia, consapevolezza corporea e allenamenti personalizzati**. Questo trend non si limita a un allenamento fisico, ma coinvolge corpo, mente ed emozioni, promuovendo un benessere completo. In questo articolo ti sveliamo alcuni dei metodi più interessanti che sono stati presentati durante la fiera.

TechnoReformer: pilates e musica elettronica

Il **TechnoReformer** è una novità che unisce il **pilates** con **musica elettronica pulsante**. L'allenamento con il Reformer viene arricchito da un ritmo coinvolgente, creando un'esperienza dinamica che **stimola sia il corpo che la mente**, migliorando concentrazione e motivazione.



Metodo Biotipi Oberhammer: allenarsi per il proprio biotipo

Il **Metodo Biotipi Oberhammer**, ideato dalla naturopata Simona Oberhammer, personalizza l'allenamento in base al biotipo individuale. Ogni **programma è progettato per ottimizzare i risultati**, tenendo conto delle caratteristiche fisiche e energetiche di ciascuno, favorendo un benessere duraturo.

Rotaction: migliorare la simmetria corporea

Il **Rotaction** è progettato per **migliorare la simmetria corporea**, correggendo squilibri posturali e migliorando l'armonia dei movimenti. Questo metodo aiuta a sviluppare un corpo più equilibrato, **migliorando flessibilità, forza e postura**.



Metodo Loney: ginnastica posturale evolutiva

Il **Metodo Loney** è un sistema di **ginnastica posturale evolutiva** che migliora la postura attraverso esercizi che **aumentano la stabilità** del corpo e la mobilità, **prevenendo dolori articolari** e muscolari. È ideale per chi cerca un allenamento che vada oltre la semplice tonificazione.

Il **benessere olistico** porta una visione completa dell'allenamento, che non si concentra solo sul corpo, ma anche sulla mente e sullo spirito. Con l'integrazione di tecnologia e scienza, il fitness diventa un percorso che coinvolge tutti gli aspetti dell'individuo, creando un equilibrio perfetto tra esercizio fisico e benessere mentale.

LA PREPARAZIONE AGLI EVENTI

HYROX ROMA: LA GUIDA FITACTIVE PER LA PREPARAZIONE ALLA GARA



Dal 26 al 28 settembre, Roma ospiterà uno degli eventi sportivi più attesi dell'anno: **Hyrox**, una **competizione globale** che sta conquistando i cuori degli appassionati di fitness. Questa gara ad alta intensità è progettata per sfidare la resistenza, la forza e la velocità dei partecipanti. Ma come prepararsi al meglio per affrontare una sfida così impegnativa? In questo articolo, ti daremo tutti i consigli su come allenarti al meglio in palestra con il supporto di FitActive.

Conosci la struttura di hyrox

Il percorso di Hyrox si compone di **otto esercizi**, ognuno dei quali è **abbinato a una corsa di 1 km**. Il format è lo stesso in tutte le città che ospitano l'evento, ma la difficoltà sta nel riuscire a mantenere un ritmo costante, alternando corsa e attività fisiche che sollecitano vari gruppi muscolari

Prepararsi in palestra: allenamenti cardiovascolari e di forza

1. Allenamenti di resistenza cardiovascolare

Per Hyrox, è fondamentale sviluppare una buona base cardiovascolare. **Alterna corsa, vogatore e ski erg** per migliorare la tua resistenza. Dedica 2-3 giorni a settimana al cardio, combinando sessioni di lunga durata (30-40 minuti) e sprint interval per aumentare la tua capacità di sostenere l'intensità della gara.





2. Allenamento di forza funzionale

Lo **sled push**, i **wall balls** e il **farmers carry** richiedono allenamenti mirati a gambe, core e spalle. Esegui affondi, squat, stacchi da terra e pressa militare, abbinati a kettlebell per rinforzare la resistenza muscolare. Non dimenticare plank e mountain climbers per rafforzare il core, essenziale durante la corsa e gli esercizi.

3. Allenamenti a circuito

Hyrox alterna corsa e esercizi fisici intensi, quindi allenati con circuiti ad alta intensità. Combina brevi tratti di **corsa con rowing**, **burpees** e **slitte**. Ogni sessione dovrebbe includere 8-10 stazioni, con recupero attivo di 30-60 secondi per stazione.



Alimentazione e recupero: i fondamentali per Hyrox

1. Alimentazione pre-gara

Mangia pasti bilanciati prima della gara, ricchi di carboidrati complessi (riso integrale, quinoa, patate dolci) e proteine magre. La **colazione** dovrebbe includere **carboidrati** e **proteine** (ad esempio, uno smoothie con avena e banana).

2. Recupero

Il **recupero è essenziale** quanto l'allenamento. Assicurati di dormire a sufficienza, idratarti bene e usare stretching o foam rolling per ridurre tensioni muscolari. Integra con BCAA o proteine in polvere per favorire il recupero muscolare.

Come integrare l'allenamento con il supporto Fitactive

I nostri **personal trainer** sono a disposizione per creare un piano di allenamento personalizzato, basato sulle tue esigenze e obiettivi specifici. Non solo corsa e forza, ma anche sessioni di allenamento funzionale che ti prepareranno a gestire la resistenza mentale e fisica necessaria per eccellere all'Hyrox.

L'OROSCOPO DI BEN

O

R

C

N

A

G

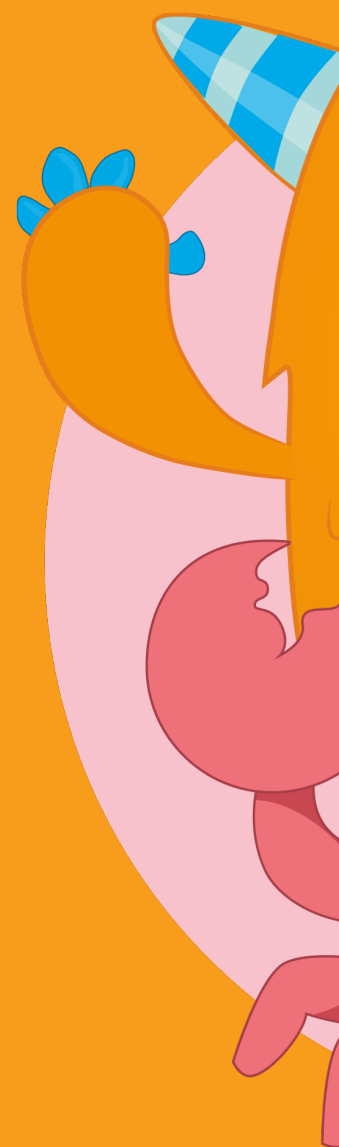
Questo mese, cari Cancro, la vostra sensibilità sarà più accentuata del volume della musica durante un corso di DIVA Fitness. Sarete un turbine di emozioni, con sbalzi d'umore degni di una sessione di interval training ad alta intensità. Ma non temete, perché Ben è qui per guidarvi tra le onde della vostra emotività, trasformando ogni insicurezza in un muscolo tonico e ogni chiacchierata in una sessione di allenamento cardio per le corde vocali!

Dalla tragedia al trionfo (con qualche pausa caffè)

Ah, l'allenamento! Qui, cari Cancro, la vostra sensibilità vi renderà particolarmente inclini a percepire ogni minimo dolore muscolare, trasformando un leggero DOMS in una tragedia shakespeariana. E i vostri sbalzi d'umore? Un attimo siete carichi come una molla per un workout intenso, l'attimo dopo volete solo accoccolarvi sul divano con una coperta. La parola d'ordine è: costanza (sì, lo sappiamo, per voi è una parolaccia!). **Trovate un compagno di allenamento che vi sappia motivare** (e sopportare le vostre chiacchiere!), oppure provate corsi che stimolino la vostra parte più premurosa, magari aiutando i nuovi arrivati. E non temete la vostra insicurezza: anche l'atleta più forte è partito dal primo passo.

In sintesi, cari Cancro, luglio sarà un mese intenso, un vero allenamento per il corpo e per l'anima. Sarete i "mammoni" della palestra, pronti a dare consigli (anche quando non richiesti) e a mostrare la vostra profonda sensibilità. Accettate i vostri sbalzi d'umore come parte del gioco e trasformate ogni insicurezza in una sfida da vincere. E ricordate: in FitActive, anche le vostre chiacchierate sono benvenute, purché non disturbino chi sta facendo l'ultimo set!

69





TRA BILANCIERI E BILANCI "TRABALLANTI"

Le vostre **finanze**, cari Cancro, questo mese saranno un po' come la bilancia della palestra dopo le feste: **un attimo su, un attimo giù**, in un balletto di insicurezza che vi farà venire voglia di nascondervi sotto un asciugamano. La vostra premurosità potrebbe spingervi a fare regali a chiunque. Cercate di **bilanciare la vostra generosità con un pizzico di pragmatismo**. Pensateci: ogni euro speso con saggezza è come una ripetizione fatta bene: porta benefici nel lungo periodo.



PIÙ COCCOLOSÌ DI UN CUSCINETTO PER LO SQUAT

Cari Cancro, in **amore** questo mese **sarete più premurosi** di un personal trainer che vi controlla la postura durante lo squat. Attenzione, però, a non soffocare il partner con troppe attenzioni! Ricordatevi che anche in palestra c'è un limite ai consigli non richiesti. Se siete single, la vostra emotività vi renderà irresistibili (o forse un po' troppo melodrammatici, dipende dai punti di vista). Il consiglio di Ben è di **trovare un equilibrio**: siate accoglienti come un comodo tappetino da yoga, ma anche determinati come un atleta che punta al record personale.

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

