

MAGAZINE FITACTIVE

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

SETTEMBRE 2024

INTERVISTA
INTERVISTA A MIMÌ CONTI,
EXECUTIVE PERSONAL
ASSISTANT DI FITACTIVE

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI
INVESTI CON FITACTIVE IN
UN FUTURO SOSTENIBILE

PAG. 08

OPENINGS
DA MAGNAGO A FROSINONE:
LA CRESCITA CONTINUA!

PAG. 16





EDITORIALE



Dopo il rientro dalle vacanze estive, per la comunità FitActive, settembre si apre già con il botto. Questo mese, mentre cercheremo di tornare alla nostra routine quotidiana, siamo orgogliosi di potervi presentare i più recenti sviluppi del nostro operato. La più importante novità è di certo rappresentata dalla nostra partnership con Ener2Crowd, che segna un passo significativo nel nostro impegno verso la sostenibilità. Questo progetto non solo migliorerà l'efficienza energetica delle nostre sedi, ma offrirà anche a voi, i nostri membri, l'opportunità di investire in modo concreto nel benessere del nostro pianeta.

Tra i contenuti più interessanti che troverete nel numero di settembre, bisogna poi citare l'intervista esclusiva alla nostra Mimi Conti, Executive Personal Assistant, che rivelerà tutti i retroscena relativi al suo fondamentale ruolo in FitActive. Non mancheranno poi approfondimenti riguardanti le nuove sedi di Magnago e Frosinone, consigli nutrizionali e di training e, come sempre, il nostro divertentissimo Oroscopo di Ben. Bentornati e... buona lettura!

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A MIMÌ CONTI, EXECUTIVE PERSONAL ASSISTANT DI FITACTIVE



Nel dinamico mondo del fitness, dove l'efficienza operativa e l'attenzione ai dettagli sono fondamentali, Mimì Conti si distingue come un **pilastro essenziale per il successo di FitActive**. Con il suo ruolo di Executive Personal Assistant, Mimì gioca un ruolo chiave nel garantire che ogni aspetto della gestione quotidiana fluisca senza intoppi, supportando direttamente il CEO e il team dirigenziale. Oggi abbiamo l'opportunità di conoscerla meglio e di scoprire come le sue competenze e la sua dedizione contribuiscano all'efficacia e all'innovazione continua di FitActive.

Puoi descrivere il tuo ruolo come Executive Personal Assistant in FitActive e le principali responsabilità che ricopri?

È difficile descrivere il mio ruolo, oltre alla **gestione dell'agenda e dell'organizzazione di gran parte delle attività lavorative di Eduardo**, seguo tutta la parte contrattuale FitActive. Ogni contratto che richiede la firma di Eduardo passa sempre sulla mia scrivania per la verifica del contenuto. Lo stesso avviene con i contratti di locazione e commerciali.

Il supporto dei Professionisti che ci accompagnano nello sviluppo è fondamentale per me per poter eseguire al meglio questo compito. Non si smette mai di imparare, ogni situazione è singolare. Inoltre, cerco di dare supporto in ogni settore, dico sempre: se non sai a chi rivolgerti chiama me, se non ti so rispondere so sicuramente che contatto girarti





Quali sono le competenze chiave che ritieni fondamentali per essere un'efficace Executive Personal Assistant?

Riservatezza, parola d'ordine! Credo che una delle caratteristiche principali sia problem solving.

Cercare di **agire sempre nel modo più semplice ed efficace**, ci vuole elasticità di pensiero e grande disponibilità. La disponibilità nel senso più ampio del suo significato, inteso come tempo e come predisposizione all'ascolto, sia per poter intervenire in modo mirato che per imparare da ogni situazione. **Chiarezza nell'esposizione**, mai dare per scontato che tutti conoscano ogni aspetto dell'argomento che si sta trattando.

Ogni comunicazione verbale o scritta deve essere il più semplice possibile e non deve mai tralasciare elementi anche se considerati "ovvi". In una realtà come la nostra si ha a che fare con moltissime persone e ognuno è fatto a modo proprio, la semplicità accomuna tutti. È sicuramente utile avere buona conoscenza dei vari settori. Diventa difficile trasmettere un metodo di lavoro a qualcuno se in primis non lo abbiamo provato.



INTERVISTA

Come descriveresti la tua collaborazione con il CEO di FitActive, Eduardo Montefusco? Quali sono gli aspetti più stimolanti di lavorare a stretto contatto con lui?

La mia collaborazione con Eduardo è nata un po' per caso, e piano piano si è costruito il rapporto come piano piano si è creato il mio ruolo. Uno degli **aspetti migliori è che non si ha tempo di annoiarsi**. C'è sempre qualcosa di nuovo e crescendo come realtà si toccano anche settori molto diversi tra loro. La gestione di un franchising spazia dal commerciale al finanziario e molti altri aspetti che ho la fortuna di osservare da vicino.

Affianco Eduardo da gennaio 2018, osservando il suo *modus operandi* ho imparato molto e con il tempo mi sono creata il mio *modus operandi*. Questo è stato possibile grazie alla libertà di azione che Eduardo tende a lasciare ai propri collaboratori. **Sentirsi liberi di lavorare con il proprio modo**, piuttosto che essere forzati ad adottare metodi di altri, stimola la voglia di fare. Di questo Eduardo ne ha fatto tesoro ed è riuscito a creare un ambiente di lavoro disteso, senza tensione. **Chi ha voglia di imparare affiancato a chi ha voglia di insegnare, è un binomio vincente**.

Quali sono le priorità che il CEO pone nella gestione quotidiana di FitActive, e come il tuo ruolo supporta queste priorità?

La priorità è sempre "che tutto funzioni". Far funzionare tutto non vuol dire essere sempre impeccabili ma vuol dire aggiustare il tiro crescendo. **Offrire il mio supporto in ogni occasione**, favorire la gestione delle attività e cercare la soluzione più pratica disponibile prima che una situazione diventi un problema e si renda necessario l'intervento di Eduardo. **La collaborazione è fondamentale**.

Tutti i settori, tutti gli uffici, tutti i collaboratori e professionisti, ognuno di noi è parte integrante di un sistema che non potrebbe funzionare l'uno senza l'altro.

Più noi siamo bravi a collaborare e comunicare più Eduardo ha tempo e serenità per occuparsi delle operazioni più complesse legate allo sviluppo, in Italia ed ora all'estero.





Qual è la filosofia di FitActive che ti ispira di più nel tuo lavoro quotidiano?

FitActive non è solo palestra, è un ambiente dinamico che permette ad ognuno di trovare la propria dimensione. **È un mondo in continua evoluzione**, nascono figure professionali da un giorno all'altro. Se si ha una buona idea e la giusta determinazione per portarla avanti ecco che ti sei creato il tuo ruolo. A volte, come è capitato proprio a me, si emerge e ci si afferma in questa realtà senza neanche rendersene conto. Nel 2015, ormai stufa della vita da ufficio, essendo stata sempre una sportiva mi sono lanciata nel mondo del fitness conseguendo il titolo personal trainer. Sono entrata in FitActive Saronno nel febbraio 2016 e con fatica e tanta, veramente tanta, fiducia in me intraprendo l'avventura in FitActive. Dopo un anno da personal trainer, notando che la sede necessitava di un pizzico di stabilità nel personale di reception, decido di conseguire il titolo di estetista e chiedo ad Eduardo il posto di receptionist. Eduardo, notando l'impegno, accetta di buon grado la proposta e mi nomina responsabile di sede. A distanza di un anno, dunque ci troviamo a gennaio 2018, mi viene proposto di diventare assistente personale di Eduardo. Rivolgo ad Eduardo la classica domanda sul tipo di mansioni previste in questa carica e la risposta è stata "mi affianchi e mi dai una mano, poi vediamo". Perfetto! Un telo bianco su cui far risaltare le mie qualità e attitudini e crearmi il ruolo su misura. **La dinamicità è quello che più mi ispira.**

Quali sono le principali sfide che hai affrontato nel tuo ruolo e come le hai superate?

Posso considerare sfide i **vari cambi di ruolo**, da PT a receptionist fino al mio attuale impiego. Ho superato e affrontato tutto con l'incoscienza di chi non si pone troppe domande e segue ciò che in quel momento sembra essere la scelta migliore.

Puoi condividere un'esperienza particolarmente significativa o un progetto importante in cui sei stata coinvolta recentemente?

Ho la fortuna di essere coinvolta in gran parte dei progetti ed avere una visione piuttosto ampia di FitActive, ma i progetti che preferisco sono quelli che ci riuniscono come ad esempio la **Convention FitActive**, soprattutto la serata.

Che consigli daresti a chi aspira a diventare un Executive Personal Assistant?

Problem solving, elasticità di pensiero e disponibilità. Sono caratteristiche essenziali. Il miglior modo di realizzarsi è quello di seguire il proprio "essere" senza forzare gli eventi. Mi sono lanciata nel mondo del fitness perché ero stufa del lavoro d'ufficio ... e dove sono ora? In ufficio! La mia natura mi ha portata al mio posto.

Se la vita ci offre limoni... impariamo a fare la limonata migliore del mondo.

NOVITÀ AZIENDALI

INVESTI CON FITACTIVE IN UN FUTURO SOSTENIBILE



FitActive annuncia una grande novità per tutti i suoi abbonati e per l'ambiente: l'opportunità di investire nelle attività di **sviluppo sostenibile dell'azienda**.

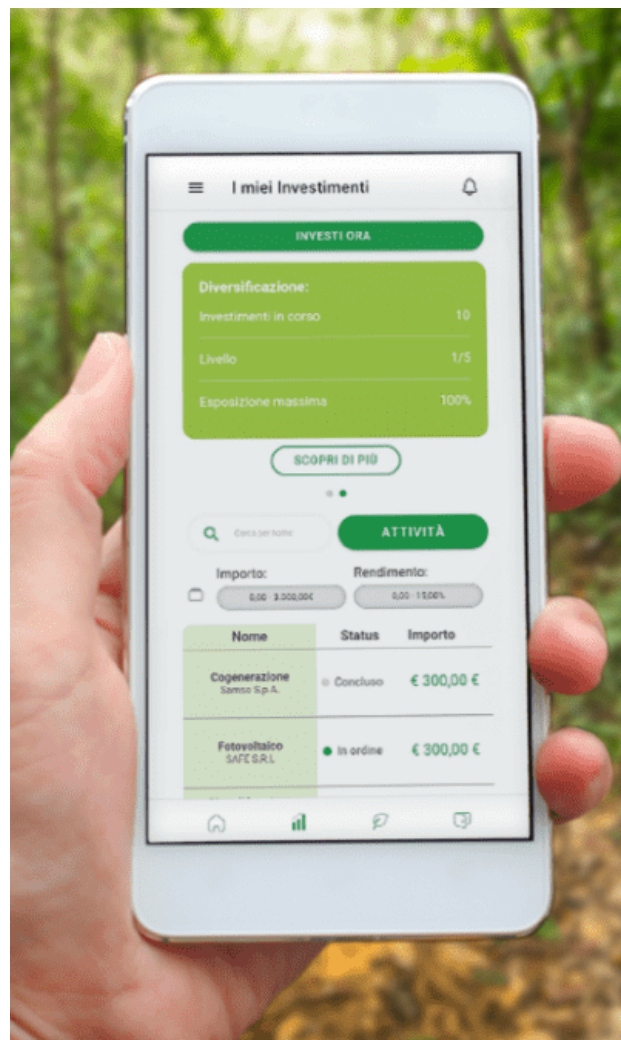
Questa iniziativa prevede la riqualificazione e l'aumento dell'efficienza energetica delle sue sedi, con un focus particolare sulla nuova campagna di investimento per la sede di Sassuolo.

Trasformando un **edificio abbandonato** in una **moderna palestra ecologica**, FitActive non solo migliora l'estetica urbana, ma contribuisce anche significativamente alla riduzione delle emissioni nocive e al risparmio energetico.

Come investire

Gli abbonati di FitActive possono ora partecipare attivamente a questa rivoluzione verde attraverso la piattaforma di **crowdfunding Ener2Crowd**, leader in Italia nel finanziamento di progetti legati alla sostenibilità energetica.

Gli investitori possono beneficiare di un rendimento lordo annuo dell'**8,5% per gli abbonati FitActive generali** e del **9% per i residenti e gli abbonati di Sassuolo**, rendendo questo investimento vantaggioso sia dal punto di vista economico che ambientale.





Benefici ambientali tangibili

Grazie alle avanzate tecnologie impiegate, il nuovo centro fitness raggiungerà una classe energetica di vertice, con un **risparmio previsto di 545.000 kWh all'anno**.

Questo equivale a piantare oltre **23.000 alberi** o a eliminare le emissioni di circa **164 automobili**, dimostrando l'impegno di FitActive nel promuovere uno stile di vita sano, non solo per i suoi clienti, ma per l'intero pianeta.

Una scelta che fa la differenza

FitActive invita tutti i suoi clienti e franchisee a scoprire e a partecipare a questa iniziativa.

Investendo con FitActive, non si contribuisce solo al proprio benessere finanziario, ma si partecipa attivamente alla **lotta contro il cambiamento climatico**, dimostrando che anche le scelte di una singola persona possono fare la differenza e avere un impatto collettivo significativo.

Per ulteriori dettagli su come investire e sulle modalità di partecipazione, **visita il sito ener2crowd.com** e ottieni supporto telefonico o via chat.

NOVITÀ DI SETTORE

HYROX WORKOUT: LA NUOVA FRONTIERA DEL FITNESS



Se sei alla ricerca di una nuova sfida che metta alla prova la tua **forza, resistenza e determinazione**, l'**Hyrox Workout** potrebbe essere ciò che fa per te. Questa competizione unica, che combina la corsa con otto stazioni di esercizi funzionali, è progettata per atleti di tutti i livelli. Dal suo lancio nel 2018, Hyrox ha rapidamente guadagnato popolarità in tutto il mondo, attirando sia i fanatici del fitness che i neofiti. Ma cosa rende Hyrox così speciale e come puoi prepararti per affrontarlo al meglio?



Cos'è Hyrox?

Hyrox è un evento di fitness che combina corsa e esercizi funzionali. Ogni competizione prevede 8 chilometri di corsa, interrotti da otto stazioni di esercizi che mettono alla prova forza, potenza, resistenza e agilità. L'**obiettivo è completare tutte le stazioni nel minor tempo possibile**, rendendo questa competizione un vero test di fitness totale.

Le stazioni di esercizio

- 1. SkiErg:** una macchina simile allo sci di fondo che coinvolge tutto il corpo, con un focus su spalle, braccia e core
- 2. Sled Push:** un esercizio che richiede potenza esplosiva per spingere una slitta carica su una distanza di 50 metri
- 3. Sled Pull:** l'inverso del Sled Push, dove la slitta viene tirata utilizzando principalmente la forza del core e della parte superiore del corpo
- 4. Burpee Broad Jumps:** una variante del burpee che aggiunge un salto lungo, aumentando l'intensità
- 5. Rowing:** una prova di resistenza cardiovascolare e forza totale
- 6. Farmer's Carry:** una camminata con kettlebell pesanti, che richiede forza di presa e stabilità del core
- 7. Sandbag Lunges:** affondi con un sacco di sabbia per rafforzare glutei e cosce
- 8. Wall Balls:** lancio di una palla medica contro un muro, combinato con squat profondi.



Preparazione all'Hyrox Workout

Per prepararsi a una gara Hyrox, è essenziale allenarsi in modo mirato. La chiave del successo risiede nello sviluppare forza, resistenza e capacità di lavorare sotto sforzo. È consigliabile includere nella tua **routine allenamenti specifici per ogni esercizio** e combinare corsa a intervalli con sessioni di allenamento di forza.

Perché Hyrox?

Hyrox non è solo una gara, ma una vera e propria **celebrazione del fitness funzionale**. È accessibile a tutti grazie alle diverse categorie di competizione, dalle divisioni Open per i principianti, fino alle categorie Pro per atleti esperti. Partecipare a Hyrox ti permette non solo di migliorare la tua forma fisica, ma anche di fare parte di una comunità globale in crescita.

Hyrox rappresenta una nuova frontiera per il fitness, con un format che combina forza, resistenza e strategia in un unico evento. Che tu sia un veterano del fitness o un principiante, **Hyrox offre una sfida adatta a tutti**, spingendoti a superare i tuoi limiti in un ambiente competitivo e stimolante.



I NOSTRI CORSI

ALLENAMENTO A RITMO DO BRAZIL



Lasciati trasportare dal vibrante mondo del Ritmo do Brazil, un corso che combina la **passione delle danze brasiliane con il rigore del fitness**.

Nato dalla collaborazione tra **André Cruz** e **Tiago Da Silva**, questo corso unisce Brazuca Fitness® e Sambafit Official® in un mix esplosivo di **musica** e **movimento**, progettato per scatenare il divertimento e migliorare la tua forma fisica.

I benefici del corso

Partecipare a Ritmo do Brazil significa non solo **bruciare calorie** ma anche migliorare la **resistenza cardiovascolare** e **tonificare i muscoli**. Mentalmente, ti aspetta un vero e proprio sfogo **anti-stress**, con una dose massiccia di endorfine, grazie ai ritmi coinvolgenti e alle coreografie liberatorie.

Un nuovo approccio al fitness

A differenza dei corsi tradizionali, Ritmo do Brazil pone un'enfasi particolare sulla musica e sui movimenti ispirati al folklore brasiliano. Ogni sessione diventa una festa, dove i **passi di danza si fondono con esercizi di fitness**, creando un'esperienza unica che celebra la cultura brasiliana.

Come si svolge una lezione

Preparati a sudare e divertirti in **60 minuti di pura energia**. Dopo un riscaldamento dinamico, seguiranno coreografie che mescolano intensità variabili, per massimizzare i benefici di ogni sessione. Il tutto si conclude con una fase di defaticamento e stretching, essenziali per il tuo recupero muscolare.

Con quale frequenza partecipare

Per risultati ottimali, è raccomandato partecipare a Ritmo do Brazil almeno **tre volte a settimana**. Questa frequenza permette di migliorare la resistenza, la coordinazione e di bruciare calorie in modo efficace e divertente.

Come integrarlo nella propria routine

Offrendo un eccellente workout cardiovascolare, Ritmo do Brazil è **perfetto da integrare in un programma di allenamento più ampio**, abbinandolo a sessioni di tonificazione o di forza per una preparazione fisica completa.

Ritmo do Brazil è molto più di un allenamento. È un modo per immergersi nella cultura brasiliana, condividendo energia positiva e la passione per il movimento e la musica in un ambiente accogliente e stimolante.



L'IMPORTANZA DEI **GRASSI** NELLA PROPRIA DIETA



L'importanza dei grassi nella dieta di chi frequenta la palestra è spesso sottovalutata, ma questi nutrienti svolgono ruoli fondamentali per la salute e le performance atletiche. In questo articolo, esploreremo perché i **grassi sono essenziali**, quali tipi di grassi preferire e come integrarli efficacemente nella propria alimentazione.

Fonte di energia

I grassi sono una delle principali fonti di energia per il corpo, fornendo circa **9 calorie per grammo**, il che li rende più calorici rispetto ai carboidrati e alle proteine. Durante attività fisiche a bassa intensità, **il corpo utilizza i grassi come principale fonte di energia**.

Questo è particolarmente utile per gli sportivi e per chi pratica fitness regolarmente, poiché consente di sostenere l'allenamento prolungato senza esaurire le riserve di glicogeno.

Assorbimento delle vitamine

I **grassi sono essenziali per l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E e K**. Queste vitamine svolgono ruoli cruciali nel mantenimento della salute, dalla visione alla salute ossea, fino alla protezione antiossidante. Senza un adeguato apporto di grassi, l'organismo potrebbe non assorbire queste vitamine in modo efficace, compromettendo la salute generale.





Regolazione ormonale

I grassi sono coinvolti nella produzione di ormoni, inclusi quelli steroidei come il testosterone e gli estrogeni. Un **apporto insufficiente di grassi può portare a squilibri ormonali**, che possono influenzare negativamente la massa muscolare e il metabolismo. Per gli atleti, mantenere un equilibrio ormonale è fondamentale per ottimizzare le performance e il recupero.

Tipi di grassi: buoni e cattivi

Non tutti i grassi sono uguali. È importante distinguere tra grassi sani e grassi dannosi:

- **Grassi insaturi:** Questi sono considerati "buoni" e includono gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi. Si trovano in alimenti come olio d'oliva, avocado, pesce grasso (come salmone e sgombero), noci e semi.
- **Grassi saturi:** Presenti in alimenti come carne rossa, burro e latticini, i grassi saturi dovrebbero essere consumati con moderazione.
- **Grassi trans:** Questi grassi, spesso presenti in cibi processati e fritti, dovrebbero essere esclusi dalla dieta.

Per una **dieta equilibrata**, è consigliabile che i grassi rappresentino circa il **20-35% dell'apporto calorico totale**. Incorporare i grassi nella dieta di chi frequenta la palestra è fondamentale per massimizzare le performance e mantenere una salute ottimale.

Scegliere i giusti tipi di grassi e integrarli in modo equilibrato può fare la differenza nel raggiungimento degli obiettivi di fitness.



FITACTIVE OPENINGS

DA MAGNAGO A FROSINONE: LA CRESCITA CONTINUA!



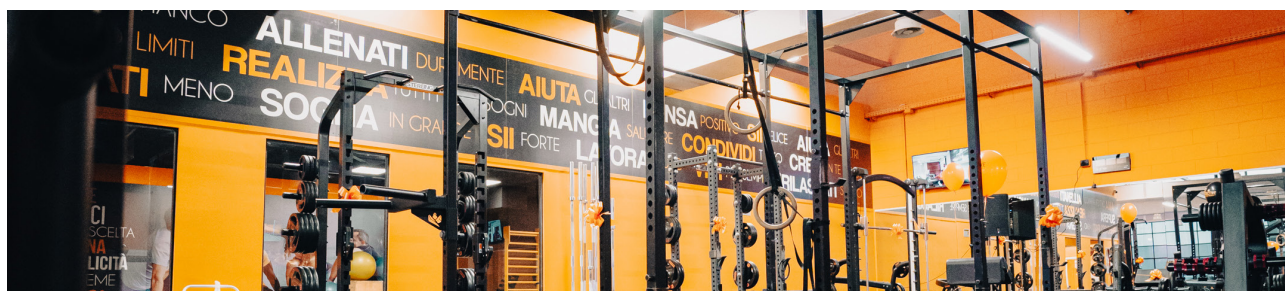
Questo settembre, FitActive celebra l'apertura di **due nuove sedi**, ampliando la sua rete e portando innovazione e benessere in nuove comunità.

L'arrivo di FitActive a **Magnago e Frosinone** segna un'ulteriore passo verso il nostro obiettivo di rendere il fitness sempre più accessibile e coinvolgente.

L'innovazione a Magnago

Il nuovo centro FitActive a **Magnago**, situato in **Via Nicolò Tommaseo**, rappresenta un'importante crescita nella regione lombarda.

Con attrezzature all'avanguardia e una vasta gamma di programmi di allenamento, siamo **pronti a trasformare il modo in cui la comunità locale vive il fitness**.



Espansione a Frosinone

Parallelamente, la nostra nuova sede a **Frosinone**, in **Via Degli Anziati 11**, apre le porte al cuore del Lazio. Questo centro non solo offrirà servizi di fitness di alta qualità, ma diventerà un **punto di incontro per gli appassionati di benessere fisico**, contribuendo a promuovere uno stile di vita attivo e sano.

Con queste nuove aperture, FitActive continua a consolidare la propria presenza nel panorama del fitness italiano, sostenendo la missione di **arricchire la vita delle persone attraverso il fitness**.

Consulta i prossimi numeri per restare sempre aggiornato e conoscere tutte le prossime aperture FitActive.



L'OROSCOPO DI BEN

VERGINE

Cari lettori, il mese di settembre è arrivato e con lui, purtroppo, anche il mese della Vergine. Un segno zodiacale che si contraddistingue per la sua **costante ricerca della perfezione** e per un'estrema, quanto noiosa, **organizzazione e precisione**.

Perciò, se vedrete persone monopolizzare ogni specchio della palestra, aggirarsi tra una stazione e l'altra con 3 diverse tipologie di cronometro oppure cercare di distribuire i propri averi ottimizzando al massimo lo spazio nell'armadietto con la precisione di un geometra, non preoccupatevi! Si tratta semplicemente dei nostri cari amici e amiche della Vergine.

La socialità ai massimi storici

Nel mese di settembre, i nuovi arrivi in palestra porteranno una boccata d'aria fresca, così come nuove opportunità per i segni della Vergine di **criticare le modalità di allenamento altrui**. Perché impegnarsi nel socializzare con nuove persone, quando si può semplicemente fissarle con aria di superiorità, senza mai rivolgergli la parola?

Non temete care Vergini. Anche se la vostra diffidenza e la vostra voglia di socializzare sono paragonabili all'odio del Grinch nei confronti del Natale, anche voi **alla fine del mese riuscirete a sciogliervi un pochino**.





LO STILE RESTA, I SOLDI UN PO' MENO

Se esistesse una Fitness Fashion Week, di certo i nostri cari amici e amiche della Vergine non si perderebbero nemmeno una sfilata. Anche questo mese sono **pronti a sfoggiare i loro nuovi e costosissimi abbigliamento da fitness**. Una volta entrati negli spogliatoi, li vedrete uscire con lo stesso portamento delle più rinomate modelle mondiali, trasformando FitActive in una vera e propria passerella. Chissà se si sono mai accorti del fatto che in palestra si tende leggermente a sudare...



UN WORKOUT AMOROSO BEN STRUTTURATO

Anche in **amore**, i nati sotto il segno della Vergine **portano la loro precisione**. Studiano nel dettaglio i comportamenti della propria crush, annotando giorni e orari di allenamento e memorizzando la successione degli esercizi. Un consiglio ai nostri cari Vergine: elaborare complesse tabelle excel e seguire in ogni stazione di esercizio la propria crush potrebbe non essere la soluzione più indicata. Un semplice "ciao" potrebbe bastare. Ricordate, **l'amore spesso ama l'imprevedibilità!**



Appuntamento al prossimo numero di ottobre con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata al segno della Bilancia.

