

A COME ANDREA

Finalmente te lo presento come si deve, perché Andrea è sì il marketing strategist di Go Girl, ma è anche e soprattutto un amico, un fratello. È la parte che a me manca: lui è calmo, riflessivo... Io sono vulcanica e... spesso tesa più di una corda di violino. Di quelle che anche se soltanto le sfiori saltano emettendo quello “steng” che manda in bestia musicista e direttore d’orchestra.

Quando vede che la tranquillità è ormai lontana anni luce da me, mi guarda ed esclama quella frase, che ormai è diventata un vero e proprio rito: “Stefania e stress hanno in comune la S e basta”. Della serie: tu con lo stress non puoi proprio convivere. Bastano quello sguardo e quelle parole per farmi tornare in me. Non strapperebbe anche a te una risata? Pensa che quando l’ho conosciuto, via social, credevo fosse il solito “attaccabottone”. Mi ero fatta “accalappiare” da una di quelle promesse di acquisto follower su Instagram e vedendo che la mia audience nelle storie era calata ho chiesto spiegazioni utilizzando le storie stesse di IG. Mi ha risposto lui e ho capito, messaggi dopo messaggi, che era uno molto capace. Abbiamo iniziato a sentirci sempre più spesso, ormai sono cinque anni che mi fa da consulente. E ora l’ho voluto con me come partner di Go Girl. Il mio *partner in crime*.

5 ottimi motivi per allenarti con me

Ok, Stefi, belle parole e pure splendide promesse. Ma alla fine perché dovrei allenarmi con Go Girl? Che plus mi dà? Domande sacrosante.

Prima di risponderti ti faccio un preambolo: sai qual è la nostra

nemica di sempre? La pigrizia. Ti guarda sempre con quegli occhi languidi che in pochi sanno avere e ti sussurra che hai già fatto abbastanza per quel giorno, che è arrivato il momento di fermarti e spaparanzarti sul divano. Certo non le puoi mica urlare dietro e comunque, alle fine, neanche darle torto visto che è dalle prime ore del mattino che “corri” più di una trottole. Per non parlare di quella stanchezza fisica e psichica che (anche tu?) definisci cronica.

Ecco, io non voglio intrufolarmi nella tua vita, rendendola ancora più complicata. Sappiamo come vanno a finire queste cose: se è un “casino”, molli subito il colpo, senza concederti neanche il tempo di vedere i primi risultati.

Sono ancora in debito con te della risposta alla domanda: perché dovrei allenarmi proprio con Go Girl?

Prima di tutto perché è nato per le donne – ma questo ormai lo sappiamo bene – e poi perché... Te lo spiego in sei punti.

1. Quando e dove vuoi

Quante volte ti sei iscritta in una palestra, magari a dei corsi, e poi per problemi di “orario” hai diradato le presenze? Conosco donne che stanno alla palestra quanto il sole alla notte polare. Quando ho iniziato a pensare a un programma di allenamento strutturato, la prima cosa che mi sono chiesta è stata se realizzare una palestra virtuale con accesso sempre live fosse la cosa migliore.

La risposta è stata subito tanto immediata quanto perentoria: decidere di esserci (almeno) tre volte la settimana per i workout in diretta avrebbe rappresentato, prima di tutto, un rischio per me. Come è possibile avere una tale responsabilità? E se mi fosse successo qualcosa? Ehi non sto pensando a chissà che cosa,

La Community Go Girl

Quella di Go Girl è una community, è vero, ma è soprattutto una famiglia, che si allarga giorno per giorno e che ha varcato i confini dell'Italia per atterrare in tutti i Paesi d'Europa e del mondo. Sono entrata nelle case di tante, tantissime donne e ragazze, ho condiviso con loro momenti di gioia e tristezza, di euforia e abbattimento. Alcune mi hanno inviato regali incredibili, oggetti realizzati a mano da loro, ma anche prodotti enogastronomici delle loro terre. Il loro bellissimo modo di ringraziarmi per tutto ciò che faccio (non solo per il gluteo più alto, a detta loro). Altre mi portano con loro nel giorno di cardioLIS. Si riprendono mentre camminano sul lungomare di Napoli, sulla spiaggia di Miami Beach, a Roma, New York, Shanghai... Grazie a loro scopro angoli di mondo che non conoscevo e non avrei mai conosciuto. Sono le mie ragazze e voglio presentartene alcune.

Carissima Stefi, non ti scrivo da un sacco, ma perché sto lavorando davvero tantissimo: 12 ore al giorno, in ospedale, senza pausa. Ma questo non mi spaventa. Mi sveglio ormai la mattina alle 6 e tu sei il mio appuntamento fisso. Niente, semplicemente volevo dirti grazie, perché dopo giornate così estenuanti vado a letto con il sorriso perché l'indomani ci sarai tu al mio risveglio. Ti giuro che la carica che mi danno i workout Go Girl niente al mondo. Ti voglio bene.

Per me aprile sarà il decimo mese in Go Girl. E dopo dieci mesi sono sempre più convinta di avere fatto la scelta migliore. Go Girl mi ha cambiata in tutto. Fisicamente,

grazie finalmente a un programma studiato e organizzato nei dettagli, dove niente è lasciato al caso. Per me sei la migliore Stefi! Poi è cambiato il mio approccio allo sport. Con i video ho davvero l'impressione di averti accanto in ogni workout e, credimi, questa cosa fa la differenza. Non ci si annoia mai. Orgogliosa di far parte della nostra stupenda community. E come ti scrissi a luglio, Go Girl tutta la vita. Grazie di tutto.

Ciao Stefania, sono in Go Girl da gennaio. Vengo da un passato di disturbi alimentari, dove trascorrevi i giorni a odiare il mio corpo. Un passato in cui sono sempre stata insicura e mi sono sempre sentita in difetto, in cui in ogni occasione cercavo di nascondermi come potevo. Oggi mi sono guardata allo specchio e mentre ballavo con la musica che mi accompagnava, mi sono vista bella. Ma bella davvero. Bella per la prima volta, credo, in tutta la mia vita. Sono scese inevitabilmente delle lacrime. Ma è stata una sensazione meravigliosa. Un grosso respiro dopo tanto tempo sott'acqua. Grazie di cuore.

Ciao Stef, anch'io sono nuova e so che non è un tipico modo per misurare i miglioramenti, ma grazie al programma mi sento molto più forte. E non è solo una sensazione. Infatti, per la prima volta, oggi sono riuscita a spostare e sollevare da terra una moto che pesa più di 150 kg durante la scuola guida. So che sembra stupido, ma per una biker è importante avere la capacità di spostare il mezzo e averne il pieno controllo. Grazie a Go Girl ci sono riuscita. Grazie coach!

Ciao Stefi, sono nuova in Go Girl, ho iniziato l'1 marzo. Oggi ho avuto il controllo dalla nutrizionista e mai mi sarei sognata di migliorare così tanto in sole due settimane.

WORKOUT 3 - UPPERBODY

#8MINCHALLENGE

1. Jumping jacks variation 50" 10"
2. Shoulder taps 50" 10"
3. Mountain climbers 50" 10"
4. Hollow body hold 40" 20"
5. Sprawls 45" 15"
6. Plank jacks 50" 10"
7. Cross spider mountain climber 50" 10"
8. Sit up 40" 20"

CIRCUITO 1 CON TAPPETINO

3 ROUND 40" REST

- 30" High plank 30"
- 10 Push up (10-8-6 man mano che procedi con i round ok anche meno reps)
- 45" High plank
- Push up max numero di reps

CIRCUITO 2 CON DUMBBELLS

3 ROUND 40" REST

- 10 Alzate laterali + 10" isometria
- 10 Alzate frontali + 10" isometria
- 10 Shoulder press + 10" isometria
- 30" Dip (max numero reps)

CIRCUITO 3 CON DUMBBELLS

3 ROUND 40" REST

- 10 Rematore braccio dx 2" peak
- 10 Rematore braccio sx 2" peak
- 10 Alzate posteriori
- 30" American swing (max numero reps)

ABS - 3 ROUND NO REST

- 30 Crunch gambe su
- 15 Reverse crunch candela + 15" isometria gambe tese

JUMPING JACKS VARIATION

In piedi, distendi le braccia verso l'alto, le gambe sono vicine. Facendo un piccolo saltello divarica le gambe e allarga e solleva le braccia, tese, ad altezza delle spalle.

SHOULDER TAPS

Sul tappetino, mettiti in posizione di High plank. Tenendo ferme le gambe, porta la mano sinistra a toccare la spalla destra. Una volta riguadagnata la posizione, fai lo stesso movimento con la mano destra. In questo esercizio la respirazione non può essere coordinata al movimento, quindi è irregolare e profonda.

MOUNTAIN CLIMBERS

Sul tappetino, mettiti in posizione di High plank e porta le ginocchia, in maniera alternata, verso le mani, effettuando il movimento di simulazione di una scalata.

HOLLOW BODY HOLD

Sul tappetino, da posizione supina con gambe tese e braccia tese dietro la testa, solleva entrambe andando a formare una "barchetta". Il tratto lombare è completamente in appoggio. Se senti tensione cervicale, porta le mani dietro la nuca. Tieni la posizione per il tempo stabilito.

SPRAWLS

In posizione eretta, porta i piedi alla stessa ampiezza delle spalle e fletti leggermente le ginocchia. Stendi le braccia in avanti e preparati a... partire. Fletti il busto e appoggia le mani sul tappetino, le braccia sono tese. A questo punto scalcia indietro le gambe (ti ritroverai in posizione di High plank) per poi immediatamente riportarle vicino alle mani e riguadagnare la posizione eretta.

PLANK JACKS

La posizione è quella dell'High plank. Da qui apri e chiudi le gambe il più veloce possibile.

CROSS SPIDER MOUNTAIN CLIMBER

Sul tappetino, mettiti in posizione di High plank e porta un ginocchio verso il braccio opposto, torna a distendere la gamba e flettendo

Calendario

Ti presento in “carne e ossa” il tuo alleato più fidato. Grazie a questa agenda, sarò per te un gioco da ragazza tenere sotto controllo e organizzare le singole settimane.

Potrai farne più copie così da avere “in archivio” mesi e lavori... e lo vedi quel quadratino al di sopra di ogni workout? Bene, quello serve per inserire il “flag” o la “X”, a seconda che tu abbia o non abbia svolto l’allenamento.

Sarà tutto sotto i tuoi occhi a ricordarti che la cosa più importante è trovare sempre del tempo per te stessa.

Go Girl!

MESE:		GOGIRL By Stefania Sugarfree						
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
SETTIMANA 1	LOWEBODY	TOTALBODY 1	CARDIO L.I.I.S.	UPPERBODY	TOTALBODY 2	CARDIO L.I.I.S.	REST	
SETTIMANA 2	LOWEBODY	TOTALBODY 1	CARDIO L.I.I.S.	UPPERBODY	TOTALBODY 2	CARDIO L.I.I.S.	REST	
SETTIMANA 3	LOWEBODY	TOTALBODY 1	CARDIO L.I.I.S.	UPPERBODY	TOTALBODY 2	CARDIO L.I.I.S.	REST	
SETTIMANA 4	LOWEBODY	TOTALBODY 1	CARDIO L.I.I.S.	UPPERBODY	TOTALBODY 2	CARDIO L.I.I.S.	REST	
SETTIMANA 5	LOWEBODY	TOTALBODY 1	CARDIO L.I.I.S.	UPPERBODY	TOTALBODY 2	CARDIO L.I.I.S.	REST	
					JOLLY			

Scheda “check”

È l’amica su cui puoi sempre contare, perché a lei, prima che a tutti gli altri, confiderai i tuoi risultati. E sarà sempre lei a ricordarti nei momenti no. Scrivi sensazioni e progressi perché solo leggendoli ti verrà un’incontrollabile voglia di continuare il tuo percorso. E sarà la prova “nero su bianco” che non stai buttando via il tempo. Meglio di così...

CHECK FINE MESE

Ecco dove prendere le misure

A: TORACE

B: BRACCIO

C: PUNTO VITA

D: FIANCHI

E: COSCIA

Inserire dati nella tabella sottostante; per braccia e cosce ti consiglio di prendere una misura di distanza dall’omero e dall’anca come riferimento così da misurare la circonferenza **SEMPRE** nello stesso punto.

SETTIMANA	INIZIO MESE	FINE MESE
PESO KG.		
TORACE		
BRACCIO DX		
BRACCIO SX		
P. VITA		
FIANCHI		
COSCIA DX		
COSCIA SX		

Indice

5	Io, Stefania	73	Pronta? Si comincia
5	Chef e Sous Chef	73	Al lavoro!
7	Non è possibile rimanere per sempre bambini?	77	I fantastici 4: tecniche di allenamento
10	Barbie in sovrappeso	80	Cambio di scheda
14	Studio ma faccio anche disastri	82	Voglio tutto e subito
17	Di brufoli, fidanzati e lezioni universitarie	86	Go, go, go!
21	Con o senza zucchero?	101	Workout
25	Go Girl!	101	Si inizia per caso...
25	Quello che le donne (non) dicono	101	Buon divertimento!
27	Parliamoci chiaro	103	WORKOUT 1- LOWERBODY
31	Prima dei workout, prima di tutto... Go Girl!	107	WORKOUT 2 - TOTALBODY 1.0 (CON VIDEO)
35	Mamma, guarda come mi diverto (e lavoro)	112	WORKOUT 3 - UPPERBODY
40	5 ottimi motivi per allenarti con me	117	WORKOUT 4 - TOTALBODY 2.0: JOLLY!
48	Il metodo Go Girl	122	Calendario
62	La Community Go Girl	123	Scheda "check"
		125	Conclusioni: buon viaggio!