

CFMB

UN ANNO DA PERDERE?

CFMB

Trasforma la tua vita , proprio come Luca

CrossFit Misterbianco 03/09/2024

Agatino Russo

L'inizio del viaggio.

Di Luca.

Il 7 settembre 2023, quando Luca è entrato nel box di CrossFit Misterbianco ricevette la domanda provocatoria nei casi in cui serve determinazione e voglia, **"Hai un anno da perdere?"**.

La risposta di Luca fu un deciso "Sì", e così iniziò un percorso di trasformazione che gli ha cambiato la vita.

Luca, padre di famiglia, pesava 105 kg e viveva una vita frenetica e fisicamente impegnativa.

Il suo lavoro lo teneva occupato tutto il giorno, lasciandolo poco tempo per prendersi cura di sé.

La sua dieta era sbilanciata e malsana, caratterizzata da pasti irregolari e qualche birra di troppo.

Lo sport non faceva parte della sua routine quotidiana.

La storia di Luca si aggiunge a quella di Giovanni, un altro membro della community di CrossFit Misterbianco, che ha vissuto una trasformazione simile. Giovanni, attraverso impegno e dedizione, ha dimostrato che è possibile ottenere cambiamenti duraturi e significativi ed è stato il primo esempio che Luca ha ritrovato. Le storie di Luca e Giovanni sono testimonianze del potere trasformativo del CrossFit, supportato da una dieta sana e da una community che crede nel potenziale di ciascun individuo.



A sinistra 105 kg - Braccio 34 cm - Torace 125 cm - Vita 128 cm - Fianchi 112 cm - Coscia 65 cm - Polpaccio 41 cm
A destra 74 kg - Braccio 33 cm - Torace 102 cm - Vita 87 cm - Fianchi 91 cm - Coscia 53 cm - Polpaccio 36 cm

Agatino Russo

Primi Passi

Luca ha iniziato con piccoli passi, affrontando ogni sessione di allenamento con determinazione e resilienza.

L'obiettivo di tutto lo staff era trasmettere il messaggio non solo di perdere peso, ma diventare più sano e migliorare la sua qualità di vita.

Con il supporto della community di CrossFit Misterbianco e un programma di allenamento costantemente variato eseguito ad alta intensità, ha cominciato a vedere i primi risultati.

Ha imparato a distinguere i macronutrienti carboidrati proteine e grassi.

Ha migliorato la sua alimentazione, integrando abitudini alimentari sane e un regime di allenamento regolare.

Un anno dopo, i risultati parlano da soli. Luca ha perso 31 kg, passando da 105 kg a 74 kg.

La sua trasformazione fisica è stata impressionante, ma il cambiamento più significativo è stato nel suo benessere generale.

Oltre a migliorare la sua forma fisica, ha trovato un nuovo equilibrio nella vita, che gli ha permesso di essere più presente per la sua famiglia e di affrontare il lavoro con maggiore energia.

Con sua moglie, stanno ora aspettando un altro figlio, pronti ad affrontare questa nuova fase della vita con vitalità e benessere.



La storia di Luca è un esempio ispiratore di come un anno dedicato a sé stessi, con l'aiuto del CrossFit, possa portare a una trasformazione totale della vita, è un membro attivo e uno di quelli che oggi è di esempio per chi verrà.

Il suo impegno costante e la sua trasformazione straordinaria ispirano e motivano i nuovi membri a credere nelle proprie capacità.

Luca non solo ha raggiunto i suoi obiettivi, ma è diventato un punto di riferimento e un mentore per la nostra community, dimostrando che con determinazione e supporto, è possibile superare qualsiasi ostacolo.

La domanda posta a CrossFit Misterbianco "Hai un anno da perdere?" non è solo una provocazione, ma un invito a scoprire una nuova versione di sé stessi. Luca ha accettato la sfida e, grazie al suo impegno e al supporto del team, ha trasformato la sua vita in meglio. Chi sarà il prossimo a rispondere "Sì" e iniziare il proprio viaggio di trasformazione?



I primi CrossFit Open

CrossFit Misterbianco



Luca ha partecipato ai CrossFit Open 2023, un'esperienza che è stata di fondamentale aiuto per credere più in se stesso e mettersi in gioco. Questa competizione gli ha permesso di testare i suoi limiti, migliorare le sue abilità e acquisire una maggiore fiducia nelle proprie capacità. Grazie agli Open, è diventato un esempio vivente di come il duro lavoro e la determinazione possano portare a risultati straordinari.

4° posto 2° Competition Party



Durante la sua partecipazione alla seconda Competition Party in occasione dell'anniversario del box, ha ottenuto un quarto posto nella categoria intermedie, una posizione che ha accolto con orgoglio. Per Luca, non è sempre importante vincere, ma fare del proprio meglio e continuare a crescere. Questo risultato gli ha dimostrato quanto è possibile raggiungere con impegno e dedizione, rinforzando la sua fiducia e la determinazione a migliorare continuamente.

Finale Intermedie

CrossFit Misterbianco



La finale che Luca ha affrontato quest'anno è stata un momento davvero emozionante per tutti noi. Non è solo una questione di mettere in mostra un addominale scolpito, ma le vostre conquiste personali sono ciò che conta di più. Vedere, un anno dopo, completamente trasformato, ci riempie di orgoglio e ci ha emozionati profondamente. Le sue storie di successo sono la cosa più bella e fonte di ispirazione per tutta la nostra community.

Luca e Rosario

Amici di infanzia



Carnevale 2024

CrossFit Misterbianco



In Attesa del 24.1

CrossFit Misterbianco



Luca e Rosario

Amici di infanzia



Grazie LUCA

CrossFit Misterbianco



Luca e il 24.1

Attesa del wod.

