



Il fitness è una cosa meravigliosa, non tutti sanno che è possibile aumentare le proprie conoscenze in materia di fitness molto facilmente, basta iscriversi in palestra e conoscere persone con la stessa mentalità, è anche possibile prendere un coach privato sempre offerto dalla palestra se si vuole migliorare di molto le proprie capacità, per i sedentari invece è possibile acquistare un [elettrostimolatore muscolare](#) su amazon ad un prezzo contenuto, se passi tante ore al pc è obbligatorio acquistarne uno.

La verità è che nessuno di questi ti darà soddisfazione, il fitness è una cosa che deve partirti da dentro e non puoi assolutamente forzarti a fare nulla, come ultima cosa vorrei dire che io sono molto appassionato di fitness e per chiunque voglia darsi una possibilità di cambiare il proprio corpo io ci sono sempre, vorrei infine dire che esistono molti attrezzi da palestra che puoi utilizzare.

Alcuni preferiscono costruirsi una vera palestra in casa, ma è solo possibile se hai grandi spazi e se sei un [atleta professionista](#), se invece sei un amatoriale puoi sempre farla ma devi prestare attenzione agli attrezzi che scegli di utilizzare, questo piccolo articolo è dedicato a mia



moglie chiara che mi ha sempre supportato in questa magnifica avventura che si chiama vita, e mio figlio tidus che mi da la forza di continuare a spingere con tutte le mie forze.

Spero che un giorno quando sarò grande posso trasmettergli la mia grande passione del fitness e far si che anche lui diventi un ambasciatore di questa fantastica disciplina