

## DA DOMANI MI MUOVO

**• Autore:**

Roberto Travan e Annalisa Dorbolò

**• Editore:**

Anteprima Edizioni

**• Sito web:**

anteprimaedizioni.it

**• Twitter:**

-

**• Facebook:**

/Anteprima Edizioni

**• Instagram:**

/anteprimaedizioni

Vedersi con gli occhi degli altri, a volte, è il modo migliore per vedersi davvero. È quanto succede a Diego, Lucio, Sergio e Cristiano, quattro ex compagni di scuola che si ritrovano a qualche decennio di distanza nella stessa località montana in cui hanno trascorso spensieratamente le vacanze post diploma. La vita, la malattia, gli impegni lavorativi, le preoccupazioni familiari e le cattive abitudini hanno però trasformato quattro giovani rampanti e pieni di speranze per il futuro in uomini che si sono adagiati, mettendo in secondo piano il loro benessere. L'incontro con il barman dell'hotel in cui soggiornarono anni prima, per il quale invece il tempo sembra non essere passato, diventa lo stimolo per rimettere in gioco le loro esistenze, grazie al supporto di Alex, personal trainer e mental coach, alter ego dello stesso autore Roberto Travan, imprenditore nel campo della salute, del wellness e dello sport, laureato in Scienze Motorie, formatore, personal coach oltre che relatore. Ciascuno dei quattro protagonisti del libro, sotto l'attenta guida di Alex, riprende in mano la gestione della propria salute con consapevole responsabilità, con un nuovo atteggiamento di rispetto nei confronti del proprio corpo e della propria condizione fisica. Il movimento, sia esso andare in bici, in palestra, camminare in città e in montagna o nuotare, a seconda delle inclinazioni personali e delle possibilità, diventa così per tutti la chiave di un cambiamento che porta a fissare dapprima degli obiettivi a breve termine, e a proiettarsi poi verso mete più ambiziose. "Da domani mi muovo" è il primo volume di una trilogia in cui questi quattro uomini di mezza età riscoprono dentro se stessi la consapevolezza di star bene perché, come asserisce lo stesso Travan, "l'aspetto fisico altro non è se non l'immagine puntuale della storia della nostra vita: il corpo è il riflesso delle nostre attitudini, delle abitudini mentali e delle nostre potenzialità".