

ECCO COME HO PERSO 6,5 KG IN DUE MESI

Il mio taglio del peso per Dieppe: un caso studio reale

In questo capitolo ho scelto di condividere il mio personale percorso di taglio del peso realizzato in preparazione al match internazionale di Savate Assalto che ho disputato il 15 marzo 2025 a Dieppe, in Normandia, durante una serata di gala. Un evento di prestigio, contro un avversario di alto livello, che meritava una preparazione impeccabile sotto ogni punto di vista, inclusa la gestione del peso.

Ho deciso di raccontare questa esperienza perché credo che un buon tecnico, preparatore o coach debba prima di tutto sperimentare su sé stesso ciò che propone ai suoi assistiti. Il mio obiettivo, infatti, era dimostrare che è possibile affrontare un taglio del peso in modo graduale, sostenibile e senza compromettere le prestazioni fisiche o mentali. In due mesi ho abbattuto il mio peso corporeo di 6,5 kg, senza sacrifici estremi, senza rischi inutili, e soprattutto arrivando al giorno del match in piena forma, lucido, reattivo e perfettamente reidratato.



Il mio caso studio vuole essere un esempio concreto e applicabile, una dimostrazione che le strategie illustrate nei capitoli precedenti funzionano davvero se pianificate e seguite con intelligenza, metodo e coerenza. Questo non è solo il racconto di una preparazione riuscita, ma un invito alla responsabilità, alla conoscenza e al rispetto del proprio corpo.

Il tragico inizio

Il 26 dicembre 2024 il Natale era appena passato, ma dentro di me sapevo che qualcosa doveva cambiare. Mi trovavo a Rapallo, a casa di mia madre, circondato dall'atmosfera familiare che mescola profumi di cucina, coperte calde e quella sottile malinconia di fine anno. Tutto sembrava normale, rassicurante. Eppure, davanti alla bilancia, la verità pesava più del numero stesso. 76,6 kg. Senza allenamento. Fuori forma. Avevo appena terminato un periodo di sedentarietà, e lo specchio non faceva sconti.

Avevo poco meno di due mesi per rientrare nella categoria dei -70 kg. Il match era fissato per il 15 marzo 2025, a Dieppe, in Normandia, in una serata di gala internazionale di Savate Assalto. Un'occasione importante, un palco su cui non si può arrivare impreparati. Sapevo bene che se mi fossi strutturato un piano preciso e lo avessi seguito con disciplina, avrei potuto centrare l'obiettivo senza eccessive privazioni. Ma in quel momento, più che il peso da perdere, la vera sfida era quella interiore.

Quel giorno, a dispetto delle abbuffate natalizie e del torpore che mi trascinavo addosso, presi una decisione. Uscii a correre. Una corsa da 9 chilometri, non per bruciare calorie ma per dichiarare guerra all'inerzia. Il freddo pungeva e le gambe, abituate al divano, si ribellavano. Ma mentre correvo, sentivo risvegliarsi dentro di me quella voce, quella spinta che da coach sono abituato a stimolare negli altri. La stessa voce che, a volte, è difficile ascoltare quando sei tu il destinatario dei consigli.

Per lavoro, ogni giorno aiuto atleti e persone comuni a raggiungere i loro obiettivi, a tagliare traguardi fisici e mentali. Ma questa volta toccava a me dimostrare che quei principi che insegno non sono solo parole: sono azioni, abitudini, scelte quotidiane. Dovevo diventare il mio stesso allievo. E questa, lo sapevo, era la parte più dura.

Essere coach e atleta allo stesso tempo è un'impresa che pochi comprendono davvero. Da un lato, hai la lucidità per creare strategie e gestire i carichi. Dall'altro, sei immerso nel sacrificio, nella fame, nella stanchezza che non sempre ti lascia la lucidità per fare la scelta giusta. Serve molta più disciplina di quella che si pensa, e una motivazione profonda, che va oltre l'estetica o la vittoria. È quella forza che ti porta a rispettare gli impegni presi con te stesso.

Quella corsa solitaria, tra le vie ancora addormentate di Rapallo, fu il mio giuramento. Non importava da dove partivo, ma dove volevo arrivare. E lo avrei fatto rispettando i tempi, il corpo, senza strappi né scorciatoie. Volevo dimostrare a me stesso, prima ancora che agli altri, che un taglio del peso esemplare è possibile, anche a 52 anni, senza danneggiare la salute, senza annullarsi, senza sacrificare le performance.

Da lì in poi, ogni giorno è stato un passo in avanti. Ho pianificato ogni fase: l'alimentazione, l'integrazione, il tipo di allenamento, la qualità del sonno. Ma soprattutto, ho coltivato la costanza. Perché il segreto non era solo perdere 6,5 kg. Era arrivare al 15 marzo leggero nel corpo ma solido nella mente, lucido, performante, in pieno controllo. E così è stato.

Quel tragico inizio, pesante e scoraggiante, si è trasformato nel mio punto di forza. Perché ogni percorso serio comincia da una verità scomoda. Il peso da perdere era solo un numero. La vera sfida era ritrovare la mia essenza. E, a Dieppe, sul ring, l'ho portata con me.

Le prime quattro settimane: depurare ed eliminare il grasso in eccesso

Era il 13 gennaio 2025 quando decisi di sottopormi al primo vero test impedenziometrico dopo le settimane iniziali di adattamento. I numeri parlavano chiaro: 73,4 kg, con una percentuale di grasso corporeo del 18,8%, massa muscolare al 37,5% e grasso viscerale pari a 8. Ogni cifra racchiudeva una storia. Il 18,8% indicava che quasi un quinto del mio corpo era costituito da grasso, un valore ancora troppo alto per un atleta che doveva competere sotto i 70 kg. Il 37,5% di massa muscolare invece segnalava che sotto la superficie il motore c'era, che la base era solida. L'8 di grasso viscerale era il

dato che più mi interessava ridurre, perché legato al benessere generale e alla funzionalità degli organi interni. Quella lettura era lo specchio della mia condizione: avevo fatto dei passi avanti, ma la strada era ancora lunga.

Il vero punto di partenza era lì. Non il 26 dicembre, non durante le corse improvvisate nei giorni post-natalizi, ma in quel momento. Dal 6 gennaio avevo intrapreso una dieta alcalina e detox, disegnata per depurare l'organismo e creare un ambiente interno favorevole alla perdita di grasso e al miglioramento dell'efficienza metabolica. Il mio corpo aveva iniziato a liberarsi dalle tossine accumulate nei mesi precedenti e a ristabilire un equilibrio chimico e ormonale utile per affrontare al meglio il lavoro che sarebbe venuto.



La fase successiva prevedeva un cambio di marcia. Avevo pianificato un'alimentazione a basso contenuto di carboidrati, ma senza estremismi, assumendoli in modo strategico, nei momenti della giornata in cui l'organismo era in grado di utilizzarli come carburante senza accumularli. La distribuzione settimanale degli allenamenti era chiara e precisa: una giornata dedicata al cardio a bassa intensità, lunga e sostenuta, per stimolare il metabolismo dei grassi, e due giornate ad alta intensità, con esercizi generali volti a creare un forte stimolo ormonale e una risposta metabolica accelerata.

Parallelamente, avevo inserito una componente fondamentale: il mental training. Non bastava il corpo, serviva la mente allineata, motivata, disciplinata. Ogni giorno ritagliavo uno spazio per praticare autoipnosi, visualizzazione e programmazione mentale. Era come costruire, giorno dopo giorno, un'armatura invisibile contro le tentazioni, la fatica, la voglia di mollare. Essere sia il coach che l'atleta significava dialogare con se stessi su un doppio piano, razionale ed emotivo, e per farlo dovevo essere lucido, ispirato, centrato.

A supporto di tutto questo, avevo deciso di utilizzare due integratori sviluppati direttamente sotto il mio brand. Il primo, il mio termogenico brucia grassi "Stefano Secci Personal Trainer", studiato per stimolare il metabolismo, controllare l'appetito, favorire la mobilitazione del grasso e la diuresi, e incrementare l'energia fisica e mentale. Il secondo, a base di arginina e vitamina B, creato per migliorare la tolleranza all'acido lattico, ottimizzare le prestazioni muscolari e sostenere il metabolismo durante l'intenso lavoro fisico.

Quella fase iniziale non era solo un periodo di preparazione fisica. Era un processo di trasformazione, una ristrutturazione completa, fisica e mentale. Stavo costruendo le fondamenta. Stavo depurando il corpo e lucidando

l'intenzione. E anche se i risultati veri si sarebbero visti solo dopo qualche settimana, già sentivo che qualcosa stava cambiando dentro di me. Il corpo rispondeva, la mente si rafforzava, la motivazione diventava concreta.

Tra quattro settimane, mi ero detto, ci sarà un nuovo test. E questa volta, i numeri racconteranno una storia diversa. Ma intanto, respiravo l'inizio. Ed era un inizio forte, deciso, finalmente consapevole.

Le successive tre settimane: eliminare il grasso rimasto in eccesso e drenare

Il 27 febbraio arrivò come un giro di boa. Mi svegliai con quella sensazione tra la tensione e l'euforia, come accade quando sai di essere vicino a qualcosa di grande, ma ancora non ci sei del tutto. Il controllo impedenziometrico della mattina segnò numeri importanti, segni tangibili di un percorso che stava producendo i suoi frutti: 70,3 kg di peso, 39,8% di massa muscolare, 14,9% di grasso corporeo, e il grasso viscerale era sceso a 7.

Rispetto al test di metà gennaio, il miglioramento era evidente. Il peso si era abbassato ulteriormente, portandomi a un soffio dall'obiettivo prefissato. La massa muscolare era aumentata, segno che il lavoro in palestra stava portando esattamente i risultati voluti: non solo stavo dimagrendo, ma stavo ricomponendo il mio corpo, trasformandolo. Il grasso corporeo era sceso di quattro punti percentuali, un traguardo significativo in così poco tempo. E il grasso viscerale, quello più pericoloso, nascosto tra gli organi interni, si era abbassato di un'unità: un dato che parlava di salute, di equilibrio, di qualità del dimagrimento.

Eppure, dentro di me, non c'era alcuna sensazione di arrivo. Anzi, sapevo bene che proprio ora bisognava cambiare marcia. I risultati c'erano, il corpo rispondeva, ma mancava l'ultimo tratto, il più delicato: quello in cui ogni grammo conta, ogni giorno pesa, ogni scelta fa la differenza. Da quel momento in avanti, l'alimentazione avrebbe avuto un nuovo obiettivo: eliminare ogni forma di infiammazione residua, affinare la composizione corporea, ridurre ulteriormente l'adipe localizzato e liberarsi dei liquidi in eccesso.

In questa fase mi affidai a uno dei miei strumenti preferiti: il drenante naturale del mio brand. Una formulazione completamente vegetale, priva di sostanze stimolanti aggressive, ma altamente efficace per favorire la diuresi, sgonfiare i tessuti, alleggerire il corpo senza alterarne l'equilibrio. Era l'alleato perfetto per questa fase del percorso: agiva con delicatezza ma con decisione, esattamente come avevo bisogno in quel momento.

Anche gli allenamenti subirono un'evoluzione. I giorni degli esercizi generali erano finiti: ora era il momento degli esercizi ausiliari, quelli che preparano il corpo al gesto specifico della competizione. I movimenti diventavano più raffinati, mirati, vicini a quelli che avrei dovuto eseguire sul ring. Ogni calcio, ogni affondo, ogni combinazione era pensata per prepararmi al momento della

verità. La tecnica veniva scolpita sul fisico ormai snello, pronto a esprimersi con precisione, rapidità ed economia di sforzo.

Il tempo cominciava a scorrere più veloce. Il calendario sembrava consumarsi a una velocità inaspettata. Guardavo le date e sentivo l'adrenalina salire, giorno dopo giorno. Ero vicino, maledettamente vicino. Ma non ancora lì. Ogni dettaglio contava. Ogni pasto, ogni allenamento, ogni notte di sonno. Era quella la fase in cui si distingue chi si prepara davvero da chi si accontenta di provarci. Non bastava essere soddisfatti dei risultati, bisognava essere affamati dell'eccellenza.

Il corpo parlava, la mente ascoltava. E insieme, stavamo costruendo qualcosa di importante. Non si trattava solo di un taglio del peso, ma della dimostrazione concreta di un metodo, del valore della disciplina, della potenza delle abitudini giuste applicate con costanza e lucidità.

Il traguardo era lì, a pochi passi. Lo sentivo. Lo vedevo. Ma sapevo che, fino all'ultimo secondo, non potevo permettermi di abbassare la guardia. Il match si avvicinava. E io stavo per diventare pronto.

La settimana prima della pesata

Era il 6 marzo e tutto intorno sembrava rallentare. Le giornate, che fino a qualche tempo prima correivano via frenetiche tra allenamenti, controlli, pianificazioni e impegni, ora si facevano dense, quasi sospese. Il match era lì, a meno di dieci giorni. E con lui, l'appuntamento tanto temuto e desiderato: la pesata ufficiale.

La verifica del peso, quella mattina, sembrava una sentenza. Ma quando il display della bilancia digitale si fermò su 69,9 kg, sentii qualcosa dentro sciogliersi. Non era solo un numero: era il simbolo di una promessa mantenuta, di un impegno rispettato fino in fondo. Il valore della massa grassa era sceso al 13,9%, mentre la massa muscolare era salita al 40,2%. Il grasso viscerale, quel nemico silenzioso, era ormai ridotto a 6.

Numeri che parlavano chiaro. Rispetto all'inizio del percorso, quei dati raccontavano una trasformazione vera. Da un punto di vista puramente tecnico, per un uomo di 53 anni, anche se sportivo, quei valori erano più che ottimi: erano da atleta ben allenato. In media, un uomo di quell'età, anche attivo, si attesta intorno al 18-22% di massa grassa. Avere raggiunto il 13,9% significava aver tagliato via tutto ciò che non serviva: l'inutile, il superfluo. Il corpo era diventato una macchina efficiente, precisa, leggera. La massa muscolare, sopra il 40%, era un segno evidente di quanto gli allenamenti non si fossero limitati a consumare calorie, ma avessero costruito struttura, forza, tenuta.

Era stato un lavoro chirurgico, su ogni fronte. Non solo fisico. Anche mentale, emotivo, strategico. Ogni scelta era stata calibrata. Ogni momento di

stanchezza superato con lucidità. Ogni piccolo risultato aveva costruito il gradino per quello successivo. Ed ora ero pronto, davvero.

Ma proprio perché mancava solo una settimana, era il momento di cambiare passo ancora una volta.

L'allenamento entrava nella fase più raffinata, quella in cui si lascia andare l'allenamento generale e si scolpisce il gesto tecnico, si limano i dettagli, si costruisce l'eccellenza. La frequenza cardiaca veniva modulata, i tempi di recupero testati e adattati, la distanza, la sensibilità di braccia e gambe, tutto doveva essere centrato. Ogni minuto in palestra aveva ora un solo scopo: entrare nel ring sapendo di avere fatto il massimo.

Anche l'alimentazione cambiava pelle. Non c'era più bisogno di tagliare, ma di mantenere: preservare il peso con attenzione, evitare gli sbalzi, eliminare qualunque fonte di infiammazione o ritenzione. Per questo continuavo con il mio drenante naturale, ormai parte integrante della mia strategia. E aggiunsi una nuova alleata, la mia tisana detox, formulata con quattro erbe straordinarie. Un infuso capace di agire dolcemente ma profondamente, liberando l'organismo dalle scorie, alleggerendo l'intestino, e mantenendo stomaco e fegato in perfetta efficienza.

Ma non bastava essere leggeri nel corpo. Bisognava esserlo anche nella mente.

E così anche la preparazione mentale cambiava volto. Si entrava in modalità competizione. Le sessioni di autoipnosi diventavano più frequenti, più focalizzate. Lavoravo sulla lucidità, sulla gestione dello stress, sulla visualizzazione della gara, sulle strategie da attuare sul ring. Ogni respiro era una simulazione. Ogni pensiero, un allenamento invisibile. Mi ripetevo che l'avversario più difficile era dentro di me, e che solo superandolo avrei potuto davvero vincere.

Quella settimana era l'ultima curva prima del traguardo. Un tempo breve ma cruciale, in cui tutto quello fatto fin lì si consolidava, e ogni gesto doveva essere eseguito con consapevolezza, rispetto e determinazione. Non c'era più spazio per l'improvvisazione. Solo per l'intenzione, per l'equilibrio, per la piena presenza.

Mi sentivo pronto. Non perché fosse facile. Ma perché avevo scelto ogni giorno di non mollare.

E ora, la bilancia aveva parlato.

Il resto, lo avrebbe detto il ring.

Due giorni prima della pesata

Il giovedì 13 marzo 2025 iniziò come un rituale. L'aria era frizzante, i pensieri ordinati come le ultime caselle di un puzzle che stava per completarsi. A

separarmi dal ring di Dieppe, in Normandia, c'erano soltanto due giorni e un lungo viaggio in pullman. Con me, due allieve che avevo seguito passo dopo passo, Alisinja nella categoria -52 kg e Zoe nei -56 kg. Tre viaggiatori, tre storie, tre sogni che stavano per intrecciarsi in una notte di gala internazionale.

Prima di partire feci quello che per settimane avevo temuto e desiderato allo stesso tempo: salii sulla bilancia. Il verdetto fu nitido, concreto, soddisfacente. 69.8 kg. Il mio corpo aveva risposto alla disciplina, alla strategia, alla perseveranza. La massa magra aveva raggiunto il 40.9%, la grassa era scesa al 12.7%. Confrontando questi dati con i valori iniziali, la trasformazione era evidente: due mesi prima pesavo 76.6 kg con il 18.8% di grasso corporeo e il 37.5% di massa muscolare. Avevo perso 6,8 kg, ridotto la massa grassa di oltre sei punti percentuali e aumentato significativamente la massa magra. Ogni dato era la testimonianza tangibile di ogni rinuncia, ogni allenamento sotto la pioggia, ogni pasto pianificato con chirurgica attenzione.

Decisi di affrontare il lungo viaggio con un semi-digiuno. Noci e tisana fredda furono i miei unici compagni alimentari per tutto il tragitto. Era una scelta calcolata, studiata nei minimi dettagli.

Sapevo che il viaggio poteva rallentare il metabolismo e trattenere liquidi, così cercai di alleggerire il carico digestivo e favorire l'asciugatura fisiologica. La mente era lucida, il corpo leggero, l'obiettivo chiaro.

Il venerdì, vigilia della pesata, la tensione si faceva sentire. Ma era una tensione buona, di quelle che ti tengono sveglio per scelta, non per ansia. A pranzo mi concessi una semplice omelette con un po' di pane. A cena, filetto di manzo con verdure, patate bollite e ancora pane. Una scelta apparentemente generosa, forse un po' audace. Ma avevo imparato ad ascoltare il mio corpo. Era forte, affilato, pulito. Avevo fatto tutto il necessario per portarlo a quel punto. E prima di dormire, come da prassi, il mio fidato drenante: naturale, potente, pensato per accompagnarmi nei momenti decisivi.

Certo, qualche dubbio mi attraversò la mente. Avevo mangiato troppo? Avevo vanificato qualcosa? Il semi-digiuno solitamente mi garantiva un calo secco di almeno un chilo, ma in questa situazione non avevo potuto testarlo nei giorni precedenti. Stavo per affrontare la bilancia senza una certezza numerica, ma con una certezza più profonda: quella del lavoro svolto con dedizione, precisione e intelligenza.

Ero lì, in terra straniera, non solo come atleta ma come guida, esempio vivente del mio stesso metodo. Il giorno dopo sarebbe stato il giorno della verità. E io, dopo tanto tempo, ero pronto a guardarla negli occhi senza paura.



Il momento della verità: la pesata

Era mattina, le dieci spaccate, e nella piccola saletta dedicata alla pesata si respirava quell'aria densa che precede i momenti decisivi. Le pareti sembravano avvolgerci in un silenzio irreale, spezzato solo dal fruscio dei fogli controllati dall'ufficiale di gara, impassibile, preciso, con lo sguardo tagliente di chi è abituato a verdetti senza appello. Siamo tutti e tre lì, stretti l'uno accanto all'altra: io, Alisinja e Zoe. Non servivano parole. Bastava uno sguardo per capirsi. Ce l'avevamo messa tutta. Ora era tempo di verificarlo.

Il primo nome pronunciato fu quello di Alisinja. Salì sulla bilancia con sicurezza. Tutto in regola. Poi fu il turno di Zoe: anche lei rientrava perfettamente nella sua categoria. Poi, inevitabilmente, toccò a me.

Mi alzai lentamente, quasi con una certa sacralità. Erano anni che non affrontavo quel preciso rituale, anni in cui avevo lasciato agli altri la scena, limitandomi a preparare, seguire, guidare. Ma stavolta era diverso. Stavolta c'ero anche io. Il cuore batteva forte, ma con dignità. Un briciolo di preoccupazione mi pungeva sotto pelle: e se qualcosa fosse andato storto? E se, dopo tutto il lavoro fatto, la bilancia avesse detto "no"? Non avevo neppure tolto i calzini e la maglietta, forse per scaramanzia, o forse perché volevo dimostrare a me stesso che ero davvero pronto.

Salii. Un attimo di sospensione nell'aria, come se anche la macchina elettronica volesse trattenere il fiato con me. Poi il verdetto. Freddo, oggettivo, definitivo: 69.95 kg. Dentro di me un'esplosione silenziosa. Ce l'avevo fatta. Era il numero perfetto, il risultato di settimane di controllo, allenamento, strategia e ostinazione. Ero arrivato lì non solo nel peso, ma nella mente. Pronto, pienamente pronto. Il giorno prima avevo ricaricato il corpo con tutto ciò che serviva: proteine, carboidrati, micronutrienti. Ogni boccone era stato scelto per un motivo. Ogni abitudine, ogni sorso di tisana, ogni integrazione aveva avuto un ruolo.

Consultai la scaletta degli incontri: Zoe avrebbe combattuto attorno a mezzogiorno, Alisinja sarebbe stata tra le prime della serata di gala, mentre io ero previsto come penultimo. Una giornata lunghissima. Prima il ruolo da coach, da guida, da fratello maggiore. Poi, finalmente, sarebbe arrivato il mio turno. Era strano come il tempo



sembrasse essersi congelato, come se ogni minuto durasse il doppio, in attesa della mia resa dei conti.

Zoe salì sul ring con grinta, e combatté con l'intelligenza di chi ha imparato a dosare energia e cuore. Vinse con merito. Poi fu la volta di Alisinja. Sembrava una freccia scoccata con precisione. Dominò la sua avversaria, regalando alla serata un'energia speciale. Lì compresi che, comunque fosse andata per me, il mio lavoro lo avevo già fatto. Avevo portato due ragazze italiane in terra straniera e avevano vinto, con stile, con forza, con tecnica.

Ora però era il momento di voltare lo sguardo dentro di me. Di mettermi al centro. A prendersi cura di me, all'angolo, venne una persona speciale: Leslie. Una donna forte, attenta, capace di leggerti nel respiro. Mi aiutò nel riscaldamento, mi centrò nella mente, mi caricò con parole precise e mani esperte. Era da tanto, troppo tempo, che non provavo quella sensazione sotto pelle: la vibrazione delle corde, l'odore del canvas, la luce che taglia l'aria sopra il ring, il pubblico che rumoreggia appena, come una marea che aspetta di esplodere.

Il mio avversario era un ragazzo francese di venticinque anni, ben allenato, nel pieno delle sue forze. Giocava in casa, conosceva il terreno, l'energia del pubblico era tutta per lui. Qualcuno, nelle ore precedenti, mi aveva guardato con aria interrogativa: *"Ma sei sicuro? A 52 anni salire sul ring? Sei pazzo? Gli regali la vittoria."*

Ma io la vedevo diversamente.

Quel giorno, due mie allieve erano salite sul ring e avevano vinto, in terra straniera. Io, alla mia età, in un corpo tirato al massimo, con la mente pulita e il cuore pieno, stavo per affrontare un ragazzo di venticinque anni, con la metà dei miei anni. Ma io ero lì. Non per vincere o perdere, ma per dimostrare qualcosa che non si legge nei verdetti. Il coraggio di esserci. Il valore dell'esempio. La forza della coerenza.



E così, mentre salivo quei pochi scalini che portano al centro del mondo, sapevo già che, qualunque fosse stato il verdetto, io avevo già vinto.

Se vuoi raggiungere anche tu il tuo obiettivo di peso o di forma fisica, contattami e ti aiuterò nel tuo percorso.

Stefano Secci Whats app 3460222462