

MAGAZINE **FITACTIVE**

— IL FITNESS ★ PER TUTTI —

NOVEMBRE 2024



INTERVISTA

INTERVISTA A SILVIA
CODOGNO, RESPONSABILE
DELL'AMMINISTRAZIONE

PAG. 04

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE OSTEOPATHIC
RESEARCH SBARCA IN SPAGNA

PAG. 08

OPENINGS

UN NOVEMBRE ALL'INSEGNA
DI NUOVE APERTURE FITACTIVE!

PAG. 16



EDITORIALE



Novembre è un mese di grandi novità per la famiglia FitActive, e non vediamo l'ora di condividerle con voi. Il nostro progetto FitActive Osteopathic Research sta prendendo sempre più forma, con la seconda edizione del corso di Dissezione Anatomica che si è svolto all'Universidad Complutense de Madrid. Siamo orgogliosi di contribuire attivamente alla ricerca e alla formazione dei nostri professionisti, per offrire un'esperienza sempre più consapevole e attenta al benessere di ciascuno di voi.

In questo numero troverete anche un'intervista esclusiva con Silvia Codogno, Responsabile dell'Amministrazione di FitActive. Silvia ci racconta il dietro le quinte del nostro lavoro, tra sfide quotidiane e la passione per il fitness che unisce tutto il team.

Continuano poi le nostre nuove aperture: FitActive cresce con nuove sedi a Novate Milanese, Legnano e Foggia, portando la nostra missione di rendere il fitness accessibile a tutti in nuove città.

Oltre a queste grandi notizie, non mancano i consigli per migliorare il vostro allenamento, le novità di settore, i dettagli sui nostri corsi più amati e l'irresistibile Oroscopo di Ben, che questo mese vede protagonista il segno dello Scorpione.

Buona lettura e buon allenamento!

Eduardo Montefusco – CEO & founder FitActive

INTERVISTA

INTERVISTA A SILVIA CODOGNO, RESPONSABILE DELL'AMMINISTRAZIONE



Puoi raccontarci il tuo percorso e come sei entrata a far parte di FitActive?

Il mio percorso in FitActive è iniziato a **ottobre del 2017**, quando fui chiamata da Priscila, moglie di Eduardo Montefusco, la quale aveva bisogno di un aiuto per gestire la **parte amministrativa** delle palestre aperte in quel momento, nonché della neonata capogruppo.

Iniziai, quindi, con un impiego part time di sole 16h settimanali, che incrementarono progressivamente in modo molto veloce!

Da quel momento, fu un'ascesa continua: lo sviluppo di FitActive, e quindi conseguentemente di tutto il lavoro che ne scaturiva, cresceva in modo rapidissimo. E come dice sempre il capo, se corri ce la fai, quindi ci siamo messi tutti a correre per stare al passo di questa crescita super dinamica! Non si guardava più l'orologio, né i giorni della settimana, lavoravo con dedizione e trasportata dalla passione per il mio lavoro, **affezionandomi molto a questa realtà** oltre che alle persone con cui lavoravo.

Riuscire a sistemare e mantenere "sotto controllo" la gestione amministrativa e contabile, cercando di migliorare un pezzetto ogni giorno, era il mio primo obiettivo. Ricordo molto bene anche il fervore nel lavoro durante la pandemia: le palestre erano chiuse e lo sono state per quasi un anno, la macchina non ha mai smesso di correre neanche per un solo giorno. Anzi, in quel periodo il mio lavoro era ulteriormente aumentato, in costante comunicazione con Eduardo, per pianificare entrate e uscite nel breve e lungo periodo, redigere report settimanali sulla situazione finanziaria e studiare il modo migliore per riuscire a mantenere gli impegni presi con tutti i fornitori... nonostante il mondo si fosse fermato.



Usciti dalla pandemia più forti di prima, in ufficio eravamo già diventati in 3 e presto servì ulteriore aiuto. Nell'ufficio in cui iniziai a lavorare non ci stavamo più, per cui ci siamo trasferiti al piano superiore e nel giro di poco coordinavo, con il prezioso aiuto di Giuseppe, un team di 5 persone. A marzo del 2023 fu necessario un altro "trasloco": uno dei progetti di Eduardo era gestire internamente la contabilità di tutte le palestre, e così fu. I ragazzi che si occupano di questo oggi sono 8, coordinati da Giuseppe, e in 4 (+ 1, la mia più cara collaboratrice Alice, che in questo momento è a casa in dolce attesa) gestiamo amministrazione e contabilità della capogruppo. **Sono molto fiera e grata di questo gruppo**, perché siamo davvero uniti e motivati nel perseguire i nostri obiettivi. È composto prevalentemente da ragazzi giovani ma molto bravi e ambiziosi che si impegnano in ciò che fanno. Apprezzo molto come ognuno di loro contribuisca in modo unico, portando le proprie competenze e anche le loro caratteristiche caratteriali, arricchendo il nostro lavoro e il tempo che trascorriamo in ufficio. Le difficoltà si incontrano, ma lavorare con un clima così gradevole ci aiuta a superarle e a crescere insieme ogni giorno!



Puoi descrivere il tuo ruolo come Responsabile dell'Amministrazione in FitActive e le principali responsabilità che ricopri?

Come Responsabile dell'Amministrazione di Fitness Investment mi occupo di coordinare tutte le attività amministrative tra la capogruppo e le 150 controllate, assicurandomi che tutte le attività contabili siano svolte con precisione e puntualità, rispettando tempistiche aziendali e scadenze fiscali. Ritengo di fondamentale importanza riuscire a **mantenere affiatamento e serenità nel team di lavoro**. Ho molto a cuore questo aspetto: trascorriamo in ufficio parecchie ore, tutti a stretto contatto, quindi una delle mie priorità è cercare di assicurarmi che il "nostro ambiente" risulti piacevole per tutti i collaboratori e riuscire a trasmettere loro entusiasmo e motivazione a fare sempre meglio. Se tra noi c'è intesa e armonia lavoriamo sicuramente più volentieri e quindi meglio!



INTERVISTA



Come si svolge una tua tipica giornata lavorativa e quali sono le priorità che guidano le tue attività quotidiane?

In realtà le mie giornate lavorative sono diventate quasi completamente “atipiche”! Nel senso che non ce n’è una uguale all’altra ormai. Prima ero abituata ad organizzarmi la settimana o la giornata puntualmente, in base alle scadenze fiscali o agli adempimenti vari dettati, ad esempio, dalle nuove aperture, e non riuscivo ad andarmene a casa se non avevo terminato ciò che avevo pianificato per quella giornata.

Oggi, non occupandomi più personalmente della parte prettamente operativa, ogni mia giornata è quasi sempre... **a sorpresa!** Mi piace molto arrivare in ufficio presto, almeno un’ora prima di quando arrivano i miei colleghi, ma già mentre faccio colazione a casa, o mentre guido per recarmi al lavoro, inizio a pensare a quali sono le priorità della giornata.

Appena arrivo, inizio subito a leggere le e-mail ed è quasi sempre qui che trovo gli imprevisti! Sono abituata ad avere accanto al mio pc un foglio sul quale mi appunto tutto ciò che mi viene in mente, le richieste che mi vengono fatte dal capo, dal commercialista, dallo Studio che si occupa della revisione dei conti o dai miei stessi colleghi e, durante la giornata, faccio tutto il possibile per evaderle.

Quali competenze consideri fondamentali per il tuo ruolo e come contribuiscono al successo del tuo lavoro?

Competenze fondamentali... oltre a quelle d’obbligo in ambito di economia aziendale

naturalmente, direi la capacità di switchare velocemente da un argomento all’altro, di trovare agilmente e in breve tempo **soluzioni efficaci** a questioni impreviste, ottimizzare i tempi e standardizzare le procedure in modo che siano chiare a tutti, anche in mia assenza. Per ultimo, ma non per minore importanza, **motivare e spronare i colleghi a dare sempre il meglio.**

Quali sono le principali sfide che hai affrontato e come le hai superate?

Le sfide in FitActive sono quotidiane, proprio nel vero senso della parola! Perché in FitActive ogni giorno si impara qualcosa di nuovo. Comunque sia, vengono sempre affrontate con determinazione e facendo **lavoro di squadra**: collaborando e con un approccio mentale proattivo direi... propositivo e ottimista ma assolutamente razionale.

Quello che ho imparato è che serve sempre una buona dose di **adattamento e flessibilità**. È fondamentale farsi trovare pronti per adattare le varie strategie al fine di accogliere le diverse esigenze aziendali.

Come avviene la collaborazione tra il dipartimento amministrativo e le altre figure presenti in FitActive?

La collaborazione tra il dipartimento amministrativo e le altre figure avviene fondamentalmente **via mail**, anche perché il nostro ufficio, come dicevo prima, è dislocato in un altro stabile rispetto a quello in cui lavorano gli altri collaboratori della holding. Periodicamente



vengono organizzate riunioni in presenza per consentire che tutti i vari settori apportino il loro contributo su nuovi progetti, definire obiettivi o per pianificare nuovi eventi. Ci sono figure in particolare con cui sono in costante contatto, una fra queste è Mimi, l'assistente di Eduardo. Lei rappresenta il collegamento tra il titolare e le altre funzioni aziendali, pertanto qualsiasi tipo di contratto tra la holding e le palestre o la holding e i vari fornitori passa dalla sua alla mia scrivania: questo presuppone un filo diretto tra me e lei che consente il passaggio di questo continuo flusso di informazioni.

Quali strategie adotti per bilanciare la vita lavorativa e quella personale? Ci sono hobby o attività che ti aiutano a rilassarti?

Bilanciare la vita lavorativa e quella personale è fondamentale per il benessere, ma sempre molto difficile! Sono mamma di due ragazzi (Fede 15 e Marghe 8) e, come tutte le mamme che lavorano, la vita è un continuo incastro di impegni e compromessi. All'inizio ho fatto molta fatica a stabilire il giusto equilibrio, ma poi ho imparato: è fondamentale una **buona organizzazione, stabilire limiti** e confini, ma senza che questo sollevi barriere tra la mia famiglia e il mio lavoro. I miei ragazzi sono molto affezionati alla realtà di FitActive, sono entrambi cresciuti insieme a questa azienda, mi piace condividere con loro quello che succede in azienda, partecipano con entusiasmo ai successi e si sentono orgogliosi quando vedono la pubblicità di FitActive in TV o allo stadio! Questo è molto bello, secondo me, perché mi fa capire che anche loro sentono di essere un pezzettino di FitActive!

Quali consigli daresti a chi aspira a diventare Responsabile Amministrativo in una realtà strutturata come FitActive?

Di affrontare con impegno e determinazione qualsiasi tipo di sfida. Avere umiltà ma anche imparare a **mettersi in gioco avendo fiducia in noi stessi**. Tanto senso di responsabilità e cercare di dare sempre il meglio, alzando l'asticella un po' più su a ogni traguardo. Non porsi mai limiti.

NOVITÀ AZIENDALI

FITACTIVE OSTEOPATHIC RESEARCH SBARCA IN SPAGNA



FitActive Osteopathic Research è un **progetto innovativo** nato in collaborazione con FitActive, per portare la **ricerca scientifica e anatomica** all'interno del mondo del fitness.

Il suo obiettivo è quello di aumentare la **consapevolezza** degli utenti rispetto alla propria **postura** e di come questa influisca non solo sulle performance sportive, ma anche sulla salute quotidiana.

Con la crescita costante di utenti che si sottopongono ad **analisi biomeccaniche** e posturali, diventa fondamentale per gli **operatori** del settore essere **adeguatamente preparati** ad affrontare diverse problematiche meccaniche e funzionali.

La nascita e le finalità del progetto

Il progetto è stato concepito da un gruppo di professionisti delle sedi FitActive in tutta Italia, con l'intento di offrire una comprensione più approfondita della **correlazione tra postura e prestazione fisica**.

Gli studi di ricerca, i cui risultati saranno periodicamente pubblicati, si concentreranno sulle variazioni posturali e sulle prestazioni atletiche legate al mondo del fitness, permettendo ai clienti FitActive di diventare parte attiva del progetto.





La seconda edizione del corso di Dissezione Anatomica

Un aspetto fondamentale del progetto FitActive Osteopathic Research è rappresentato dai **corsi di dissezione anatomica organizzati presso l'Universidad Complutense de Madrid**.

La particolarità di questi corsi è che sono rivolti a osteopati e Personal Trainer del circuito FitActive, offrendo loro l'opportunità di approfondire la conoscenza dell'anatomia e della biomeccanica umana.

A differenza di altri corsi simili, questi includono non solo **l'osservazione**, ma anche la **pratica diretta**, con l'utilizzo di bisturi e l'accesso al lavoro pratico su cadaveri.

La dissezione anatomica rappresenta una delle esperienze più intense e formative per chi lavora nel settore del fitness e della salute.

Permette ai partecipanti di comprendere a fondo la struttura e il funzionamento del corpo

umano, esplorando in maniera diretta muscoli, articolazioni, tendini e organi interni.

La seconda edizione del corso si è svolta presso la prestigiosa Universidad Complutense de Madrid e ha permesso ai partecipanti di acquisire competenze uniche che non solo arricchiscono la loro preparazione, ma che contribuiscono anche allo sviluppo di nuovi protocolli di ricerca utilizzati all'interno delle palestre FitActive.

I partecipanti hanno potuto sperimentare in prima persona la dissezione di cadaveri, un'opportunità rara per i professionisti non medici, che li ha messi in condizione di esplorare l'anatomia in modo pratico e approfondito, migliorando così la loro capacità di valutare e correggere i movimenti dei propri clienti.

Rimani aggiornato per conoscere le date dei prossimi eventi organizzati da FitActive Osteopathic Research.

ESERCIZIO

ALLENAMENTO A CORPO LIBERO: VANTAGGI E FALSI MITI

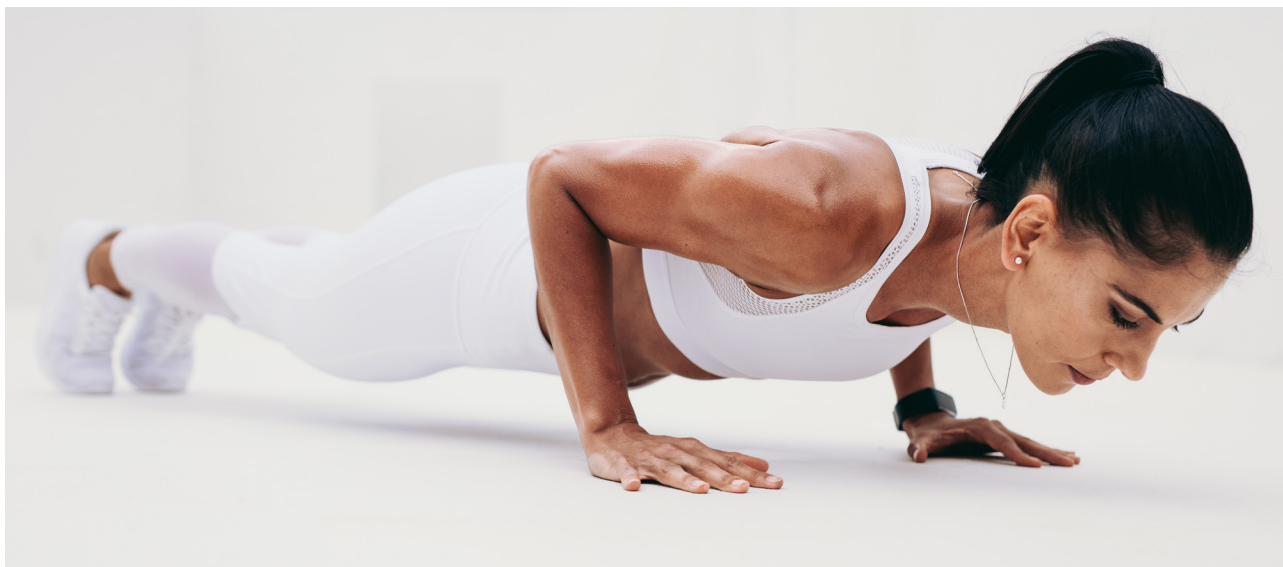


L'**allenamento a corpo libero**, noto anche come bodyweight training, sta guadagnando sempre più popolarità nel mondo del fitness grazie alla sua **accessibilità** e **versatilità**. Utilizzando il peso del corpo come resistenza, è possibile ottenere benefici significativi senza bisogno di attrezzature specifiche. Esploriamo insieme i **vantaggi** di questa forma di allenamento e **sfatiamo alcuni miti** che la circondano.



I vantaggi degli esercizi a corpo libero

- **Accessibilità e adattabilità:** gli esercizi a corpo libero possono essere svolti ovunque, senza l'ausilio di macchinari. Inoltre, è semplice adattare ogni movimento al proprio livello: per esempio, un **push-up può essere modificato in base alle proprie capacità**, rendendolo più facile o più impegnativo;
- **Forza funzionale e mobilità:** questi esercizi sono perfetti per sviluppare la forza funzionale, cioè la forza necessaria per svolgere le attività quotidiane con maggiore facilità. Movimenti come **squat, affondi e piegamenti allenano più gruppi muscolari contemporaneamente**, migliorando stabilità, coordinazione e mobilità articolare, riducendo così il rischio di infortuni;
- **Allenamento cardiovascolare ed EPOC:** gli esercizi a corpo libero sono ideali anche per il lavoro cardiovascolare. Sessioni di **HIIT** (High-Intensity Interval Training) con movimenti come **burpees e mountain climbers aumentano la frequenza cardiaca e bruciano molte calorie**. Inoltre, grazie all'EPOC (consumo di ossigeno post-allenamento), il metabolismo rimane attivo anche dopo la fine dell'allenamento, continuando a bruciare calorie.



Miti da sfatare

“Non costruisci muscoli senza pesi”. Questo è uno dei miti più comuni. In realtà, è possibile costruire massa muscolare anche solo con il peso corporeo, soprattutto per i principianti. Movimenti come trazioni e piegamenti in verticale richiedono un alto livello di forza e stimolano la crescita muscolare. **“L’allenamento a corpo libero è solo per principianti”.** Anche gli atleti più avanzati possono beneficiare di esercizi a corpo libero. Varianti più complesse, come il pistol squat o il muscle-up, rappresentano sfide significative anche per chi ha un buon livello di allenamento. **“Non è efficace per bruciare calorie”.** Gli allenamenti ad alta intensità a corpo libero possono essere molto efficaci per bruciare calorie e migliorare il metabolismo. L’importante è mantenere un ritmo sostenuto e variare gli esercizi per coinvolgere tutto il corpo.

L’allenamento a corpo libero è una soluzione versatile ed efficace per migliorare forza, resistenza e mobilità. Indipendentemente dal tuo livello di fitness, questo tipo di **allenamento offre molteplici benefici e può essere adattato per soddisfare le tue esigenze specifiche.** Non lasciarti scoraggiare dai falsi miti: il bodyweight training può essere uno strumento potente nel tuo percorso di fitness.



I NOSTRI CORSI

DYNAMO: L'ENERGIA DELLA MUSICA CHE TRASFORMA IL TUO ALLENAMENTO



Dynamo è molto più di una lezione di fitness. È un'esperienza coreografata che combina movimenti di **danza, yoga e pilates**, creando una fusione unica e dinamica. Ogni movimento è perfettamente **sincronizzato con la musica**, trasformando ogni lezione in un'esplosione di energia e divertimento. Dynamo è ideale per chi desidera un allenamento che sia efficace per il corpo e stimolante per la mente.

Tonifica e brucia calorie: I benefici di Dynamo

La lezione Dynamo è un **allenamento completo** che coinvolge tutto il corpo. Oltre a tonificare i muscoli, aiuta a migliorare la coordinazione e **stimola la memoria**, rendendola un'attività perfetta anche per la mente. Rispetto a una lezione tradizionale di pilates, Dynamo è più dinamico e ti permette di **bruciare** molte più **calorie**, grazie alla sua componente cardio e alla musica che guida ogni movimento.

Perché scegliere Dynamo

Quello che rende questo corso unico nel suo genere è la fusione tra danza e pilates, che lo rende accessibile e comprensibile a tutti. Non importa il livello di partenza: ogni movimento è adattabile, con **variazioni per principianti e avanzati**, per assicurare che ogni partecipante possa eseguire la coreografia con successo. La lezione è coinvolgente e lascia sempre spazio per imparare e migliorare.



Come si svolge una lezione

Ogni lezione di Dynamo inizia con un **riscaldamento sincronizzato alla musica**, che prepara il corpo al lavoro e ti mette nel giusto stato d'animo. Durante la parte centrale, si costruisce la **coreografia** un pezzo alla volta, unendo esercizi di pilates con movimenti di danza. Alla fine della lezione, sarai in grado di eseguire l'intera coreografia e goderti la musica scelta per il giorno. Ogni lezione dura **45 minuti**, per un allenamento completo ma mai noioso.

Un corso sempre fresco

La **coreografia** viene **cambiata ogni quattro lezioni**, garantendo che ogni incontro sia fresco e stimolante. Questo approccio mantiene alta la motivazione e ti permette di sfidare te stesso, ogni volta con nuovi movimenti e nuove musiche.

Come integrarlo nella tua routine

Si consiglia di partecipare alla lezione di Dynamo **una volta alla settimana**, magari abbinandola a una lezione di pilates tradizionale per un allenamento equilibrato. Dynamo aggiunge un tocco di dinamicità, fluidità e divertimento, perfetto per chi vuole mantenersi in forma senza mai annoiarsi.



NOVITÀ DI SETTORE

MIND-BODY CONNECTION: IL FITNESS CHE CURA CORPO E MENTE



Negli ultimi anni, il concetto di **mind-body connection** è diventato un elemento centrale nel mondo del **fitness**, dimostrando come il benessere fisico e mentale siano profondamente interconnessi. Questo approccio non solo allena i muscoli, ma contribuisce anche a migliorare l'equilibrio psicofisico, apportando **benefici profondi alla nostra salute complessiva**.

Cos'è la Mind-Body Connection?

La Mind-Body Connection si riferisce alla relazione bidirezionale tra corpo e mente. Questo concetto, spesso presente nelle discipline orientali come lo **yoga** e il **tai chi**, trova conferme anche nelle moderne scoperte scientifiche.

L'attività fisica, quindi, non solo rafforza il corpo, ma agisce come un **potente regolatore emotivo**, riducendo lo stress e migliorando il benessere mentale.

I benefici della connessione corpo-mente nel fitness

Le pratiche come yoga, pilates e tai chi sono particolarmente efficaci per ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone associato allo stress, grazie all'integrazione tra respirazione controllata e movimenti consapevoli, che favoriscono un **profondo rilassamento mentale e fisico**.





L'approccio mente-corpo contribuisce a migliorare la **propriocezione**, agevolando il riconoscimento di tensioni muscolari e la correzione degli squilibri posturali, elementi fondamentali per la prevenzione degli infortuni e l'ottimizzazione delle prestazioni. Inoltre, l'utilizzo di tecniche di visualizzazione e controllo della respirazione durante l'allenamento aumenta l'efficacia degli esercizi e potenzia le performance sportive, con benefici anche sulla salute mentale, **riducendo sintomi depressivi e migliorando l'umore**.

Discipline e tecniche per sviluppare la connessione corpo-mente

Lo **yoga** combina posture fisiche, **respirazione** e **meditazione** per lavorare su corpo e mente, aumentando la flessibilità e la calma mentale. Il pilates si concentra su movimenti controllati per rafforzare i muscoli profondi e migliorare la postura. Pratiche come la meditazione e la mindfulness **migliorano la concentrazione** durante l'allenamento e favoriscono un recupero più efficace.

Il tai chi, con i suoi movimenti lenti e la respirazione profonda, aiuta a migliorare equilibrio e coordinazione, riducendo lo stress.

Come integrare la Mind-Body Connection nel tuo allenamento

Integrare la connessione mente-corpo negli allenamenti è semplice: dedica qualche minuto alla respirazione profonda o alla meditazione prima o dopo l'allenamento, oppure scegli discipline come yoga o pilates che enfatizzano questa connessione.

Ricorda che il fitness è un viaggio che coinvolge anche la mente e lo spirito.

FITACTIVE OPENINGS

UN NOVEMBRE ALL'INSEGNA DI NUOVE APERTURE FITACTIVE!



FitActive continua la sua **inarrestabile crescita** con un mese di novembre all'insegna di nuove aperture. Siamo lieti di dare il benvenuto nel mondo FitActive a tre nuove sedi: **Novate Milanese, Legnano e Foggia.**

Queste nuove strutture sono pronte a offrire la migliore esperienza di fitness, combinando **attrezzature all'avanguardia**, un ambiente accogliente e un'ampia **gamma di corsi dedicati al benessere fisico e mentale.**

Due nuove perle nel cuore della Lombardia

Con le aperture di **Novate Milanese** e **Legnano**, FitActive rafforza ulteriormente la sua presenza in Lombardia, offrendo a sempre più persone la possibilità di migliorare la propria salute e forma fisica.

Entrambe le sedi sono dotate di attrezzature moderne e offrono corsi diversificati, dalle lezioni di gruppo ai programmi di allenamento personalizzati, garantendo un'esperienza completa per ogni tipo di esigenza.



Benvenuti a FitActive Foggia!

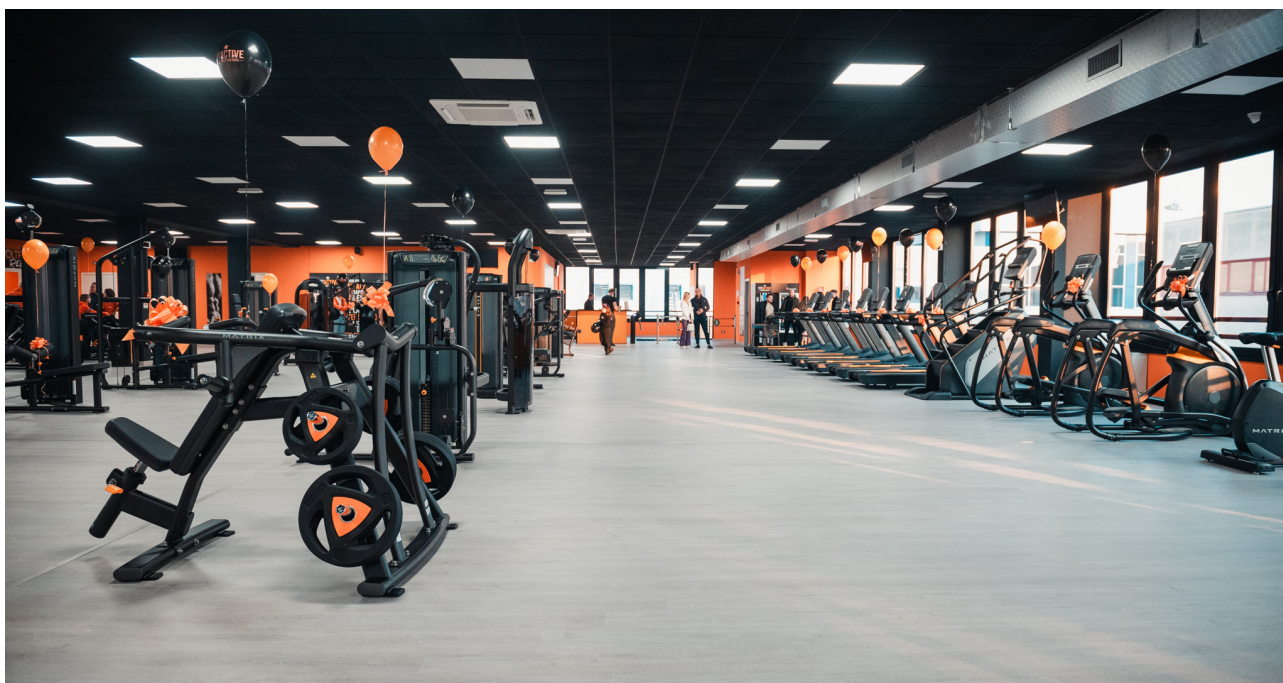
FitActive approda anche a Foggia, segnando un altro passo importante verso l'**espansione del brand nel sud Italia**.

La nuova palestra è pronta ad accogliere tutti coloro che desiderano un luogo dove **allenarsi, divertirsi e raggiungere i propri obiettivi di fitness** in un ambiente positivo e stimolante. Con spazi ampi e attrezzature di ultima generazione, la sede di Foggia rappresenta il nuovo punto di riferimento per il benessere nella città.

Unisciti alla community FitActive

Con queste nuove aperture, FitActive conferma la sua **missione di rendere il fitness accessibile a tutti**, creando spazi dove il benessere diventa un percorso condiviso. Scopri le nostre nuove sedi e lasciatevi ispirare dall'energia della community FitActive!

Consulta il prossimo numero del nostro magazine per rimanere sempre aggiornato sulle nuove aperture e su tutte le ultime novità dal mondo FitActive.



L'OROSCOPO DI BEN

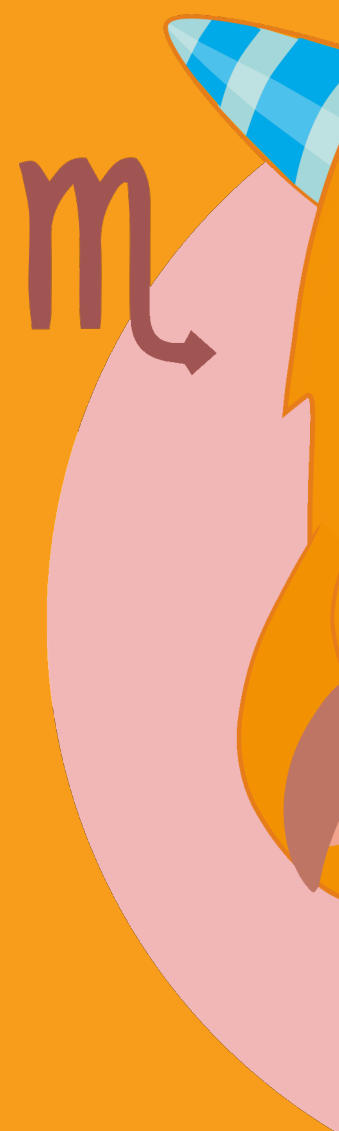
E N O I P R O S C O R P I O N I

Questo mese, cari Scorpioni di FitActive, siete più determinati che mai a fare un salto di qualità nella vostra routine di fitness. Con la vostra **tipica intensità e il fascino enigmatico**, ogni sessione di allenamento si trasforma in una vera missione segreta. Tuttavia, fate attenzione ai vostri soliti difetti, che potrebbero farvi deviare dal percorso... o magari farvi guadagnare qualche nuovo "nemico" al rack!

La legge dello Scorpione

In palestra, siete tanto affascinanti quanto potenzialmente intimidatori per chi non rispetta le vostre "regole non dette". Se qualcuno osa prendere il bilanciere che avevate già posizionato, potreste nutrire rancore per settimane. Vi è mai capitato di fissare un rivale al rack con uno sguardo che potrebbe perforare il più resistente dei kettlebell? Forse è il caso di **fare un bel respiro e ricordare che la palestra è per tutti**. Meno vendetta, più ripetizioni!

Scorpioni, il vostro viaggio nel fitness a novembre sarà caratterizzato da **intensità, passione e un tocco di mistero**. Siate pronti a trasformare la vostra energia in una forza positiva, sia in palestra che nella vita quotidiana. E ricordate, anche se siete i guerrieri del fitness, una risata ogni tanto non guasta - soprattutto se è rivolta ai vostri stessi difetti!





INVESTIMENTI E LAMEN TELE

Sul fronte finanziario, novembre sarà il mese in cui **rifletterete attentamente su ogni singolo acquisto legato alla palestra**. Da un lato, l'ultimo completo di fitness vi chiama, dall'altro, gli integratori miracolosi che il vostro influencer preferito promuove sembrano davvero promettenti. Alla fine, è probabile che prenderete entrambi, per poi lamentarvi di quanto vi sia costato il tutto.



AMICI, AMANTI E... FITACTIVE

In amore, **la vostra passione è intensa come sempre**. Ma attenzione: la vostra gelosia può trasformare un normale stretching in un vero campo di battaglia. Se qualcuno osa avvicinarsi alla vostra crush, partite subito in modalità detective, vedendo segnali di "minaccia" ovunque. Vi ritroverete a presidiare tutti i macchinari attorno a loro, seguendoli perfino sui tappetini per lo stretching, giusto per "proteggere" ciò che è vostro. Un consiglio? **Rilassatevi**, a volte un affondo è davvero solo un affondo, e non una dichiarazione d'amore.

Appuntamento al prossimo numero di ottobre con l'edizione dell'Oroscopo di Ben dedicata al segno del Sagittario.

