

## “Datti una mossa” i segreti di Tarozzi per rianimare pigri e sedentari

«UN libretto che può prender-  
ti per mano e portarti, anche  
a sessant'anni, a rifarti una  
vita (nel senso di circonferen-  
za ventrale), avere spalle più  
robuste e testa più libera»  
scrive nella prefazione il poli-  
tologo Piero Ignazi. E come  
lui, altri sedentari e «peccato-  
ri alimentari», possono davve-  
ro trovare dentro “Datti una  
mossa, esercizi per sfaticati  
di ogni età” scritto da Daniele  
Tarozzi per le edizioni Macro,  
il vademecum per trasforma-



La copertina  
del libro

re la sedia in  
un attrezzo per  
addominali,  
mangiare me-  
glio (e meno),  
guadagnare  
energia e be-  
nessere. Taroz-  
zi, fondatore  
della palestra  
de' Poeti, stu-  
dioso di culture  
e filosofie orien-  
tali, saprebbe

pure allenare un battaglione  
di Marines ma qui nelle 115  
pagine del suo manuale di-  
spensa consigli accessibili ai  
più, da una respirazione cor-  
retta, agli orari migliori per  
nutrirsi e per fare esercizio  
fisico, agli esercizi che si pos-  
sono praticare anche a casa.  
Insomma, la scusa che non  
abitate vicino ad un parco qui  
non vale.

Il tutto seguendo pure le via  
della mente, perchè Tarozzi è  
anche istruttore di yoga. Il  
programma trimestrale pro-  
posto “New Life now” diven-  
ta così un insieme di allena-  
menti gradualmente pensati so-  
prattutto per chi ha poco tem-  
po durante il giorno e s'è ulti-  
mamente troppo adagiato  
davanti alla tv. La promessa  
dell'autore è di farvi ritrovare  
il peso forma in tre mesi, poi  
magari ci vorrà di più, ma in-  
tanto è meglio darsi una mos-  
sa. Il libro verrà presentato  
oggi alle 18 alle Librerie Coop  
Ambasciatori con l'autore e  
Ignazi.

(l.san.)