



**Intervista doppia a Pierpaolo e Rossano  
Due ciclisti diversi ma con un obiettivo comune:  
migliorarsi con il supporto di Level 10.**

***E tu? Che ciclista sei?***

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Il **ciclismo** è una disciplina che racchiude al suo interno specialità molto differenti tra loro, si va dal ciclismo su pista a quello su strada, passando da discipline più tecniche come il ciclocross e la mountain bike. Inoltre, in questa classificazione, sono previste ulteriori categorie di attività che differenziano ancor di più la tipologia di performance. Alla luce di questo, **la semplice definizione di “ciclista” risulta essere estremamente riduttiva**, soprattutto se si considera la **variabile relativa al tipo di sforzo e di conseguenza alle diverse esigenze specifiche legate alla prestazione sportiva**. In questo caso, gli stimoli allenanti saranno diversificati e quindi, di riflesso, **l’approccio nutrizionale dovrà adeguarsi alle necessità dell’atleta**, seguendo anche variazioni dettate dalla periodizzazione dell’allenamento e dalle necessità personali dello sportivo in questione.

**In ambito nutrizionale, e non solo, esistono fattori limitanti la performance comuni per i diversi ciclisti**, specie per chi in genere pedala per lunghe distanze:

- **Disponibilità energetica**, necessaria per affrontare volumi importanti sia in allenamento che in gara;
- **Idratazione**, per evitare un decadimento della performance ed assicurare una buona funzionalità organica generale;
- **Recupero**, fondamentale per garantire l’adattamento agli stimoli allenanti e gestire lo stress derivante da carichi di lavoro sempre crescenti ed impegnativi.

Le differenze in termini di allenamento, performance e nutrizione sono ancor più evidenti quando ci si riferisce ad atleti di alto livello. È il caso di **Pierpaolo Pizza** e **Rossano Rinaldi**, due ciclisti molto diversi ma con un obiettivo comune: migliorarsi!

Entrambi hanno utilizzato la piattaforma Level 10 (<http://www.herbalifelevel10.it>) per cercare di ottimizzare le proprie performance attraverso una consulenza personalizzata con l’utilizzo dei prodotti Herbalife.

Di seguito l’intervista doppia a **Pierpaolo** e **Rossano**...

	Pierpaolo	Rossano
Disciplina	Ciclismo su strada Categoria Under 23	UltraCycling
Allenamento (durata e frequenza)	“Mi alleno tutti i giorni, quando non mi alleno è perché gareggio ed i miei allenamenti vanno dalle 3h30’ alle 6h ore 3-4 volte alla settimana, nel resto dei giorni 1h30’-2h. Effettuo tra i 25000 ed i 28000 km annui”	“Nei periodi di preparazione mi alleno 4 volte a settimana. Gli allenamenti variano da un minimo di 4 ore ad un massimo di 12 ore. Nel periodo post-gara effettuo una settimana di assoluto riposo oppure al massimo 2 ore di allenamento”
Quali sono gli obiettivi che Level 10 ti ha aiutato a raggiungere?	“Volevo stare meglio fisicamente. Mi capitava spesso che a metà stagione agonistica ero “da buttare” dal punto di vista fisico, quest’anno invece è andata molto meglio!”	“La mia più grande preoccupazione era il mantenimento della performance sportiva dato da allenamenti e gare molto intense. Sono seguito da un nutrizionista ma avevo bisogno, a causa dell’enorme dispendio energetico, di prodotti che mi supportassero ulteriormente sia nella fase di bonus energetico sia in quella di recupero e nella linea sportiva Herbalife ho trovato quello che cercavo.”
Vantaggi ottenuti ottimizzando nutrizione ed integrazione	“Sto meglio! Mi sveglio più riposato, ho più energie per affrontare i miei allenamenti e recupero meglio.”	“Ho trovato vantaggi in tutte le fasi dello sforzo fisico e non ho avuto perdite di massa magra significative nonostante i lunghi allenamenti. Nell’alimentazione quotidiana poi, c’è il grande vantaggio che sono sempre a portata di mano e, anche se si è impegnati nel lavoro e non si ha tempo per nutrirsi adeguatamente, sono un’ottima fonte energetica e ti forniscono tutti i nutrienti necessari.”
Prossimi Obiettivi	“Sicuramente fare bene il giro d'Italia Under 23 ed il giro della Valle D'Aosta perché qui ci sono i migliori corridori	“Dopo aver partecipato alla Race Across Italy 800 km no-stop ed aver conquistato la vetta del monte

	<p>al mondo under 23, le migliori nazionali e le migliori squadre e già essere stato convocato per tutti e due è un piccolo traguardo, poi spero che a fine anno arrivi un contratto per una squadra continentale”</p>	<p>Terminillo per 9 volte senza pausa, raggiungendo un dislivello pari a 8848m ed essere iscritto all' hall of fame "Everesting", mi godo un po' di meritato riposo, anche se davvero per poco perché a breve inizierò la preparazione per l'Ultracycling Dolomitica, percorso di 600 km che prevede la scalata di 16 passi Dolomitici e si terrà a fine Agosto.”</p>
<p><b>Prodotti utilizzati prima-durante-dopo allenamento/gara</b></p>	<p>“Tutti i prodotti della linea H24 aggiungendo quelli della linea classica. Faccio colazione con Formula 1 al cappuccino: è il mio preferito! Ed aggiungo Formula 2, Mineral Complex Plus ed Herbalifeline Max. Prima dell’allenamento (in genere 1h 30’ prima) utilizzo Formula 1 Pro, e 30’ prima della sessione Prelox e Niteworks. Durante l’allenamento/gara utilizzo Prolong e CR7 Drive mentre dopo lo sforzo fisico alterno Rebuild Strength a Rebuild Endurance in base al tipo di sessione/gara. La sera prima di andare a letto non può mancare Restore!”</p>	<p>“Il Formula 1 Pro mi ha aiutato molto, lo utilizzo la mattina, 1h dopo la colazione e prima di allenarmi. Prolong è il mio compagno di viaggio e lo utilizzo durante le sessioni di allenamento e le gare. Sto sperimentando anche CR7 Drive, in vista della stagione calda e considerata la maggiore perdita di liquidi. Dopo l’allenamento utilizzo Rebuild Endurance.”</p>
<p><b>Prodotto preferito</b></p>	<p>“È un po' difficile dire qual è il mio prodotto preferito. Sono tutti veramente fantastici. Io adoro Formula 1 e Formula 1 Pro perché veramente mi dà una carica mattutina in più e quando salgo in bici ho un’ottima sensazione sulle gambe.”</p>	<p>“Il mio prodotto preferito è Rebuild Endurance per le sue proprietà di velocizzare il recupero, ma ad essere sincero tutti i prodotti Herbalife24 sono stati concepiti per ottimizzare la performance e migliorare il benessere dello sportivo.”</p>

Uno speciale in bocca a lupo a Pierpaolo e Rossano per le prossime avventure in sella 😊