

DIETA GIFT E MIND BODY WORK

Dr. Luca Speciani

consulenza nutrizionale integrata

assistenza personalizzata per atleti e maratoneti (alimentazione e allenamento)

rieducazione fisica e alimentare per il ritorno all'attività sportiva

Laureato in Scienze Agrarie a Milano nel 1986 con il massimo dei voti e lode, grazie a una tesi innovativa sulle modalità di azione dei prodotti omeopatici, Luca Speciani si occupa da anni di medicina alternativa, alimentazione naturale, agricoltura biologica, e di tutte le problematiche alimentari connesse. Da questa esperienza nasce il suo primo lavoro scientifico: *"Omeopatia e agricoltura"* (Utet Libreria, 1987).

Corridore di buon livello fin dalla gioventù, ha sviluppato nel tempo un approccio peculiare all'attività sportiva, testimoniato dai suoi libri *"Lo zen e l'arte della corsa"* (2001), la proposta di una via nuova alla pratica della corsa: istintiva, gioiosa e priva di attaccamenti, e *"Mente & Maratona"* (2003), scritto con Pietro Trabucchi, nel quale è descritto il progetto *Mind Body Work*, centrato sulla consapevolezza della profonda unità tra mente e corpo, e sulla possibilità di interagire – attraverso l'esercizio fisico emotivamente vissuto – con atteggiamenti mentali scorretti. (Entrambi i libri sono pubblicati da Editoriale Sport Italia.) L'attività di *internet coach*, dopo il corso di Tecnico federale FIDAL, lo porta poi a sperimentare su molti atleti (tra i quali alcuni maratoneti di ottimo livello) allenamenti innovativi e nuovi approcci alimentari con risultati particolarmente interessanti. Dal 2001 gestisce un sito dedicato alla corsa, all'alimentazione, e alle problematiche corpo-mente (www.lucaspeciani.it). Collabora regolarmente con www.eurosalus.com, con la rivista *"Correre"*, e partecipa a convegni organizzati nelle sedi delle più prestigiose maratone (New York, Milano, Firenze, Genova), divulgando i presupposti neurobiologici del suo approccio all'allenamento. Per un importante tour operator, sviluppa inoltre piani di nutrizione e allenamento per i partecipanti ai viaggi-maratona nelle più prestigiose località mondiali.

Presso SMA Luca Speciani elabora piani di rieducazione fisica e alimentare, anche su pazienti sedentari, per l'avviamento al recupero sportivo. Profondo conoscitore degli effetti del movimento, della sensibilità insulinica, dei fenomeni connessi alle ipersensibilità e alle intolleranze alimentari, nonché delle malattie metaboliche (in particolare del diabete e dei processi produttivi alimentari), segue ed imposta in studio piani nutrizionali frutto della sua esperienza (sempre confrontata e arricchita dal confronto medico), per obiettivi diversi: il dimagrimento, la performance sportiva, o la riduzione dell'infiammazione dell'organismo attraverso strumenti dietetici applicabili da tutti.

La dieta GIFT

Un percorso alimentare basato su tre cardini (attivazione metabolica, calma insulinica, qualità dei nutrienti) e su dieci regole applicative per combinare dimagrimento, benessere e salute. GIFT sta per Gradualità, Individualità, Flessibilità e Tono, ovvero i principi base sui quali si fonda la dieta, che non prevede un controllo rigido delle calorie assunte, e mira al pieno riequilibrio alimentare e psicofisico.

Il Mind Body Work

Sviluppato in collaborazione con lo psicologo Pietro Trabucchi, consiste in un approccio all'allenamento centrato sulle possibilità di condizionamento mentale delle prestazioni attraverso l'induzione di stimoli psicofisici mirati. Si tratta comunque di un approccio globale, con un occhio particolare ai condizionamenti mentali all'interno delle scelte dietetiche.