

ALIMENTAZIONE

SPORT

MENTAL TRAINING

SECCIMAG

Anno 2 - mese di settembre

IPNO YOGA
NOVITÀ IN ESCLUSIVA

L'importanza

DEI TEMPI DI RECUPERO

come
scegliere

LA PALESTRA GIUSTA

I NOSTRI PARTNER CONSIGLIATI

Andate e dite che siete abbonati a "Secci Magazine"



ROBERTO
tactical equipment

Forniture militari e per Forze dell'ordine

347 41 34 595
roberto.tactical@gmail.com

f /RobertoTacticalEquipment

Orari di apertura:
MAR-SAB
9:00 - 18:30 orario continuato

Piazza dello Scalo, b. 18
(Mercatino Shanghai)
16126 Genova (GE)



al
GIRARROSTO
ristorante pizzeria

Tel.010/71.24.70



Stringhini S.N.C.

Via Alessandro Volta 55

- Genova -

di fronte all'entrata principale
dell'ospedale Galliera

Tel. 010 541201

Email: info@stringhini.org

Istituto Morgagni

Centro polispecialistico, prelievi e analisi mediche e
genetiche

Corso Torino 89/91 rosso Genova (zona Foce)



Ampio parcheggio

Tel: 010 8596552

Cell: 348 7982119

Email: prenotazioni@istitutomorgagni.it

Email: info@istitutomorgagni.it

Periodico mensile dedicato allo sport, al benessere e al tempo libero

Proprietario del Giornale: Stefano Secci

Direttore responsabile: Dante Federici

Per info e collaborazioni: mail: seccimagazine@gmail.com - tel 3460222462

www.magazine.stefanosecci.it

3 Nuovi Corsi SID di difesa personale

Mental Training : IpnoYoga **4**

6 Calendario Attività in programma

L'importanza dei tempi di recupero
nello sport **8**

9 Come Scegliere la palestra giusta

Consigli di integrazione alimentare **10**

11 Diventa un guerriero della luce

Aggiornamento SID **11**



NUOVI CORSI *SID*

Nuovi Corsi SID Riconosciuti dall'Associazione Stay Behind: Difesa Personale e Sopravvivenza Estrema

L'Associazione Stay Behind annuncia il lancio di nuovi corsi SID, riconosciuti a livello nazionale, dedicati alla difesa personale e alla sopravvivenza estrema. Questi percorsi formativi sono pensati per preparare i partecipanti a gestire situazioni di emergenza e autodifesa, con un focus su minacce reali e condizioni di sopravvivenza estrema.

Il 9 ottobre si terrà il Corso SID di Difesa Personale, disponibile sia a livello base che intermedio. Durante questa sessione, i partecipanti apprenderanno le tecniche più efficaci per prevenire, controllare ed eliminare eventuali minacce alla propria sicurezza. Il corso mira a fornire competenze pratiche utili nella vita quotidiana e in contesti di pericolo.

Dal 25 al 27 ottobre, l'Associazione organizza il Campo SID di Addestramento alla Sopravvivenza Estrema, che culminerà con la Grande Simulazione di un Conflitto NBCR (nucleare, biologico, chimico, radiologico). I partecipanti saranno messi alla prova in condizioni estreme per testare la loro capacità di resistenza fisica e mentale.

Inoltre, è in programma, con data da definire, un Corso di Tiro destinato ad insegnare il maneggio delle armi per uso sportivo e difesa personale, sviluppando abilità precise e sicure.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni, è possibile contattare l'Associazione Stay Behind. Questi corsi offrono un'occasione unica per rafforzare la propria sicurezza e preparazione di fronte a qualsiasi tipo di emergenza.

Infine, è in programma, con data da definire, un Corso di Tiro destinato ad insegnare il maneggio delle armi per uso sportivo e difesa personale, sviluppando abilità precise e sicure.

Per ulteriori informazioni e iscrizioni, è possibile contattare l'Associazione Stay Behind. Questi corsi offrono un'occasione unica per rafforzare la propria sicurezza e preparazione di fronte a qualsiasi tipo di emergenza.



Per info e contatti:

SID Sistema Italiano Difesa
sidnazionale@gmail.com

Referente Stefano Secci tel. 3460222462

Mental Training IpnoYoga

La Fusione di Corpo e Mente per il Benessere Totale

L'IpnoYoga è una disciplina innovativa che unisce i benefici dello yoga con le tecniche di rilassamento profondo dell'ipnosi. Questo approccio unico consente di lavorare sia sul corpo che sulla mente, offrendo un'esperienza di benessere completa e profonda.



Cos'è l'IpnoYoga?

L'IpnoYoga combina posture e movimenti tipici dello yoga con tecniche di respirazione e rilassamento tipiche dell'ipnosi. Mentre le posizioni dello yoga migliorano la flessibilità, la forza e l'equilibrio, le pratiche ipnotiche inducono uno stato di rilassamento profondo che permette di sciogliere tensioni e blocchi emotivi. Questo stato di calma interiore aiuta a entrare in contatto con il proprio sé più profondo, favorendo una rigenerazione sia fisica che mentale.

Chi può praticarlo?

L'IpnoYoga è adatto a persone di tutte le età e livelli di esperienza. Non è necessario essere esperti di yoga o aver già praticato tecniche di ipnosi. Anche chi è alle prime armi può trarre beneficio da questa disciplina, poiché le sessioni sono progettate per adattarsi alle capacità di ciascuno. L'obiettivo è che ogni partecipante trovi il proprio ritmo, senza forzature, seguendo un percorso di benessere personalizzato.



Quali obiettivi si possono raggiungere?

Tra i principali benefici dell'IpnoYoga ci sono:

- **Riduzione dello stress:** il rilassamento profondo aiuta a gestire meglio le emozioni e a ritrovare un equilibrio interiore.
- **Miglioramento della concentrazione:** la pratica favorisce una maggiore consapevolezza di sé e del momento presente, aumentando la capacità di focalizzarsi sugli obiettivi personali.
- **Benessere fisico:** le posture dello yoga migliorano la mobilità, la flessibilità e il tono muscolare, mentre la respirazione consapevole apporta ossigenazione ai tessuti.
- **Riequilibrio emotivo:** grazie all'approfondimento mentale e al rilassamento, si possono superare blocchi emotivi e stress psicofisico.

Perché è importante praticarlo?

Nella frenesia della vita quotidiana, trovare momenti di pausa e di connessione con il proprio corpo e la propria mente è fondamentale per mantenere un buon equilibrio psicofisico. L'IpnoYoga non solo migliora la salute fisica, ma agisce anche a livello mentale ed emotivo, aiutando a ridurre l'ansia, migliorare la qualità del sonno e aumentare la capacità di gestire situazioni difficili. Praticarlo regolarmente porta ad un profondo senso di benessere e serenità.

Provalo gratuitamente all'Open Day dell'Elite Sporting Club

Se sei curioso di sperimentare questa affascinante disciplina, l'occasione perfetta sarà il 14 settembre, durante l'Open Day dell'Elite Sporting Club. In questa giornata speciale, sarà possibile partecipare gratuitamente a una sessione di IpnoYoga, scoprendo in prima persona tutti i benefici che può offrire.

Non perdere l'opportunità di avvicinarti a una pratica che può davvero migliorare la tua vita, corpo e mente insieme. L'appuntamento è per il 14 settembre: un'esperienza che potrebbe segnare l'inizio del tuo percorso di benessere!

**LA PREPARAZIONE MENTALE
NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO
MANUALE PRATICO**



SS
STEFANO SECCI
PERSONAL TRAINER



**SAVATE BOXE FRANCESE
TECNICA, TATTICA E STRATEGIA
MANUALE PRATICO**



SS
STEFANO SECCI
PERSONAL TRAINER



**Acquistali su
www.stefanosecci.it**

EVENTI SID

Calendario Attività



Formazione di Alto Livello con i Corsi SID: Difesa Personale e Addestramento Tiro

Se sei alla ricerca di una formazione completa e riconosciuta nell'ambito della difesa personale e dell'addestramento tattico, non perdere le nuove proposte del Sistema Italiano Difesa (SID), con il supporto dell'Associazione Stay Behind Italia. Tre percorsi formativi imperdibili ti aspettano tra ottobre e dicembre, pensati per fornire competenze reali e pratiche, utili in contesti di autodifesa e preparazione alla sopravvivenza.

Corso di Difesa Personale "Accademico" Base e Intermedio - Genova

A partire dal 7 ottobre, presso l'Elite Sporting Club di

**CORSO DIFESA
PERSONALE SID
"ACCADEMICO" BASE E
INTERMEDIO GENOVA
inizio 07 ottobre**

**La Grande Simulazione
CAMPO SID:
Sistema Italiano Difesa
25, 26, 27 ottobre**

**CORSO DI TIRO
BASE E INTERMEDIO
NOVEMBRE/DICEMBRE
DATA DA DEFINIRE**

Genova Bolzaneto, si terrà il corso di difesa personale base e intermedio. Un percorso dedicato a chi vuole acquisire abilità pratiche e concrete per prevenire, gestire e neutralizzare potenziali minacce. Un'opportunità unica per migliorare la propria sicurezza, riconosciuta dall'Associazione Stay Behind Italia.

La Grande Simulazione - Campo SID: Sopravvivenza Estrema

Dal 25 al 27 ottobre in Piemonte, presso il Centro SID, si terrà la Grande Simulazione di Sopravvivenza Estrema.

Questo evento metterà alla prova i partecipanti con scenari di crisi realistica, offrendo una preparazione completa alla gestione di situazioni di emergenza. Un campo formativo intenso e fondamentale per chi desidera acquisire competenze avanzate di sopravvivenza.

Corso di Tiro Base e Intermedio - Lombardia

A novembre e dicembre, con data da definire, si terrà in Lombardia, presso un poligono convenzionato SID, il Corso di Tiro Base e Intermedio. Questo percorso è ideale per chi vuole apprendere o perfezionare le tecniche di maneggio delle armi in sicurezza, sia per scopi sportivi che per difesa personale.

Tutte le attività sono riconosciute dall'Associazione Stay Behind Italia, garanzia di professionalità e qualità formativa. Non perdere l'occasione di partecipare a corsi di alto livello e migliorare le tue competenze in autodifesa e addestramento tattico!



PREPARA IL FISICO AL COMBATTIMENTO

MANUALE PRATICO

Libro dedicato alla preparazione atletica
per gli sport da combattimento



SS
STEFANO SECCI
PERSONAL TRAINER



- **8 mesi di allenamento da zero al ring**
- **Esercizi pratici per rendere i colpi di piede e di pugno potenti e fluidi**
- **Esercizi per rendere i colpi controllati e veloci**
- **Straordinaria prefazione scritta da Hugues Relier
Direttore Tecnico Nazionale Federazione Francese
SAVATE boxe francese e discipline associate**



IL LIBRO E' DISPONIBILE SU AMAZON,
PRINCIPALI LIBRERIE ONLINE E SITO
WWW.EDIZIONIWE.COM

SS
STEFANO SECCI
PERSONAL TRAINER



L'IMPORTANZA DEI TEMPI DI RECUPERO

L

Nel mondo dello sport, si parla spesso dell'importanza dell'allenamento, della tecnica e della preparazione fisica, ma un aspetto spesso trascurato è il recupero.

I tempi di recupero, infatti, sono fondamentali per permettere al corpo di rigenerarsi, migliorare le prestazioni e prevenire infortuni. Perché il recupero è essenziale?

Quando ci alleniamo, i muscoli subiscono micro-lesioni, e solo durante i periodi di riposo queste vengono riparate, rendendo i muscoli più forti. Senza un recupero adeguato, il corpo non ha il tempo necessario per rigenerarsi, rischiando di entrare in una fase di sovrallenamento che può causare fatica cronica, calo delle prestazioni e, nel peggiore dei casi, infortuni.

Tipi di recupero

Il recupero può essere suddiviso in due categorie principali:

- **Recupero immediato:** è il riposo tra una serie e l'altra o tra una sessione di allenamento e l'altra, indispensabile per far riprendere fiato e ristabilire i livelli di energia.
- **Recupero a lungo termine:** comprende il riposo programmato tra settimane di allenamento intenso, come le pause stagionali o i giorni di riposo completo per rigenerare a fondo corpo e mente.
- **Benefici del recupero**
- **Miglioramento delle prestazioni:** il recupero consente al corpo di adattarsi allo sforzo e migliorare la resistenza, la forza e la velocità.



- **Prevenzione degli infortuni:** permette di ridurre l'affaticamento muscolare e prevenire lesioni da stress ripetitivo.
- **Migliore salute mentale:** il riposo aiuta a mantenere alta la motivazione e a ridurre lo stress fisico ed emotivo.

Come ottimizzare il recupero?

Il riposo non significa solo stare fermi. Pratiche come lo stretching, la terapia del massaggio, il sonno di qualità e una dieta equilibrata giocano un ruolo cruciale nel processo di recupero. Inoltre, la pianificazione di giorni di riposo e sessioni di allenamento leggero, come yoga o nuoto, può accelerare il recupero senza interrompere la routine sportiva.

In conclusione, prendersi cura del proprio corpo significa riconoscere l'importanza del recupero. Solo così è possibile ottenere il massimo dal proprio allenamento, prevenendo infortuni e garantendo risultati a lungo termine.

COME SCEGLIERE LA PALESTRA GIUSTA

Settembre è il mese dei nuovi inizi, dei buoni propositi e, per molti, del ritorno in palestra. Dopo le vacanze estive, è naturale sentire il bisogno di rimettersi in forma, ma scegliere la palestra giusta può fare la differenza tra il raggiungimento dei propri obiettivi e l'abbandono precoce. In questa prima puntata dedicata a sport, palestra e benessere, esploriamo insieme i fattori principali da considerare per prendere la decisione migliore.

Gli Obiettivi: Definire il Traguardo

Prima di tutto, è fondamentale avere ben chiaro il motivo per cui si desidera frequentare una palestra. Spesso, le risposte generiche come "voglio rimettermi in forma" o "voglio muovermi un po'" non sono sufficienti. Bisogna entrare nel dettaglio e chiedersi: qual è il mio vero obiettivo? Dimagrire, migliorare la postura, tonificare il corpo, seguire un corso specifico o prepararsi per uno sport in particolare? Un obiettivo ben definito è la chiave del successo. Come personal trainer, posso affermare che il 90% dei risultati ottenuti dai miei clienti dipende dalla chiarezza con cui vengono stabiliti i loro obiettivi.

La Costanza: La Forza di Volontà si Alimenta con la Comodità

Il secondo aspetto cruciale è la costanza. Anche con le idee più chiare, senza costanza non si raggiungeranno mai i risultati sperati. E la costanza, a sua volta, dipende da fattori pratici. Siamo tutti un po' pigri per natura, quindi è importante scegliere una palestra che sia comoda da raggiungere. Potrebbe essere vicino al lavoro, alla casa o lungo il tragitto tra i due. Evitate le palestre alla moda situate in luoghi difficili da raggiungere: il traffico e i lunghi spostamenti finiranno per farvi desistere. Una palestra comoda diventerà parte della vostra routine quotidiana, facilitando la costanza nel frequentarla.

La Logistica: Struttura, Attrezzature e Personale

Quando parliamo di logistica, ci riferiamo alla struttura della palestra, alla qualità delle attrezzature, all'offerta dei corsi e alla professionalità degli istruttori. La palestra deve essere accogliente e pulita, con un ambiente che vi piace e che rispetti i vostri standard di igiene e praticità. Evitate palestre affollate e disordinate, poiché potrebbero compromettere i tempi di allenamento e l'efficacia del vostro programma. Assicuratevi che gli istruttori siano qualificati e disponibili a seguirvi, e che ci siano programmi di allenamento ben strutturati. Il consiglio è di richiedere una prova gratuita negli orari in cui intendete frequentare la palestra, per valutare sia l'ambiente sia il tipo di clientela.

La Quota d'Iscrizione:

Un Investimento su di Sé

Un altro aspetto da non sottovalutare è il costo dell'abbonamento. Generalmente, le iscrizioni annuali sono più convenienti rispetto a quelle mensili, che tendono a essere troppo costose e meno efficaci per il raggiungimento dei risultati. Un'iscrizione appropriata dovrebbe variare dai 30,00 ai 50,00 € al mese, con alcune formule che possono includere anche la visita medica. È importante chiedere se il certificato medico rilasciato viene consegnato a voi o trattenuto dalla palestra. Sconsiglio il pagamento mensile, poiché non permette di ottenere risultati tangibili in un periodo così breve. Meglio optare per un abbonamento di almeno tre mesi, che vi permetterà di valutare concretamente i benefici. Tuttavia, fate attenzione ai contratti che si rinnovano automaticamente e cercate di evitare pagamenti tramite rapporti bancari o bollettini postali.

Consultare un Personal Trainer:

Un Fit-Check Iniziale



Infine, prima di iniziare qualsiasi attività sportiva, è consigliabile consultare un personal trainer e sottoporsi a un fit-check iniziale. Questo vi permetterà di avere una panoramica scientifica dello stato della vostra forma fisica, includendo test impedenziometrico, valutazione funzionale, indice di massa corporea e posturale. Con un piccolo investimento, di circa 30 euro, potrete pianificare al meglio il vostro allenamento, minimizzando il rischio di infortuni e massimizzando i risultati.

In conclusione, scegliere la palestra giusta richiede attenzione e una valutazione accurata di vari fattori. Tenete a mente i vostri obiettivi, la necessità di costanza, la comodità logistica e la qualità dell'ambiente. Così facendo, avrete tutte le carte in regola per iniziare il vostro percorso di benessere con il piede giusto. Buon allenamento!

HERBOLAND.

IL NOSTRO CONSIGLIO

REGOLARE E MIGLIORARE IL METABOLISMO
DEL GLUCOSIO: BERBERINA - ALA -
ESTRATTO DI CANNELLA

Lo sapevi che dato il suo colore giallo, la berberina è stata in passato utilizzata come colorante?

CONSIGLIO:

Per migliorare e regolare il metabolismo del glucosio possiamo affidarci a tre attivi quali la BERBERINA, l'Acido alfa-lipoico (ALA) e l'ESTRATTO DI CANNELLA che hanno mostrato degli ottimi risultati

SOLUZIONE:

La BERBERINA è un alcaloide naturalmente presente in diverse piante tra cui la radice di berberry e la radice di coptis, le principali funzioni sono:

- miglioramento della sensibilità all'insulina
- riduzione dell'infiammazione
- supporto alla salute cardiaca

L'ACIDO ALFA LIPOICO, è un antiossidante solubile in acqua, naturalmente presente nel corpo umano, utile per:

- neutralizzare i radicali liberi
- supportare la gestione del glucosio nel sangue
- ottima azione antinfiammatoria

ESTRATTO DI CANNELLA, è una spezia ottenuta dalla corteccia della cannella, presenta diversi benefici per la salute, tra cui:

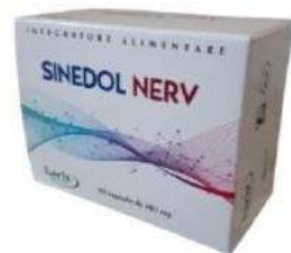
- protezione delle cellule dai danni ossidativi
- gestione del diabete di tipo 2
- supporto alla salute metabolica



Dott.ssa Federica Scarnati

IL CONSIGLIO IN PIU'

L'associazione tra BERBERINA e ACIDO ALFA LIPOICO può essere utile anche per trattare il dolore neuropatico



SEGUI IL CANALE TELEGRAM CON TANTI
CONSIGLI SUI NOSTRI PRODOTTI,
INQUADRA IL QR CODE COL CELLULARE!

Contatti

- (+39) 351.690.13.50
- commerciale@fondacosrl.it
- www.herboland.it
- Fondaco Srl
Via B. Parodi 144b
16014 Ceranesi (Genova)

DIVENTA UN GUERRIERO DELLA LUCE



TREDICESIMA LEZIONE

Diventa un Guerriero della Luce Prudente ed Eroico

Un Cavaliere della Luce sa che la vita è fatta di battaglie, alcune delle quali richiedono forza e coraggio, mentre altre necessitano di saggezza e prudenza. Saper discernere quale approccio adottare in ogni situazione è fondamentale per il successo e per mantenere l'integrità del proprio cammino.

Non tutte le battaglie possono essere affrontate con coraggio e caparbia. Esistono nemici e ostacoli che, per la loro forza e potenza, non possono essere sconfitti con il solo impeto. In questi casi, il Cavaliere deve saper riconoscere i propri limiti e accettare che non sempre astuzia, intelligenza o fascino possano bastare. Quando ci si trova di fronte a un nemico superiore, è saggio defilarsi, fare un passo indietro e considerare strade alternative. Questo non è un segno di codardia, ma di maturità e consapevolezza. Un Cavaliere della Luce sa che non tutte le battaglie devono essere combattute, e che preservare la propria forza per un confronto più giusto e bilanciato è una scelta di grande valore.

Tuttavia, quando l'esito di una battaglia è incerto, il Cavaliere non deve cedere alla paura. In questi momenti, è chiamato a mostrare il suo eroismo, affrontando il pericolo con determinazione e senza timore. Anche se la vittoria non è garantita, il semplice fatto di combattere con coraggio è già una vittoria per l'anima. Ogni sconfitta porta con sé lezioni preziose, ferite che, se curate, rendono il Cavaliere più forte, più resiliente. Queste esperienze forgianno il carattere e preparano il Cavaliere per le sfide future.

E poi, la vita è piena di sorprese: quando una porta si chiude, un'altra può aprirsi improvvisamente, offrendo nuove opportunità. Ma se il Cavaliere decide di fuggire, di evitare il confronto, non fa altro che dare al nemico un potere che non merita. Fuggire significa accettare la sconfitta prima ancora di combattere, rinunciando alla possibilità di cambiare il corso degli eventi.

In conclusione, un Cavaliere della Luce sa quando essere prudente e quando essere eroico. Riconosce che ci sono battaglie che non possono essere vinte e sceglie con saggezza quando ritirarsi. Ma allo stesso tempo, non teme l'incertezza e, nel dubbio, preferisce affrontare il pericolo piuttosto che soccombere alla paura. La vera forza del Cavaliere risiede nel saper bilanciare queste due qualità, affrontando ogni sfida con il giusto spirito e la giusta strategia.

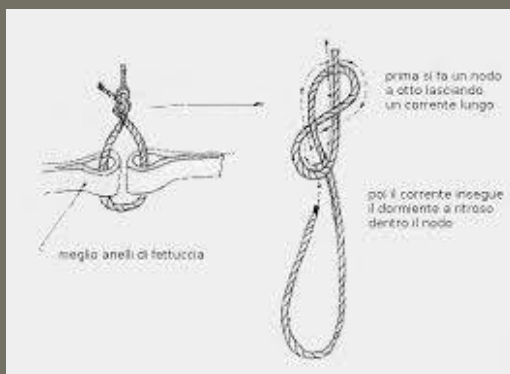
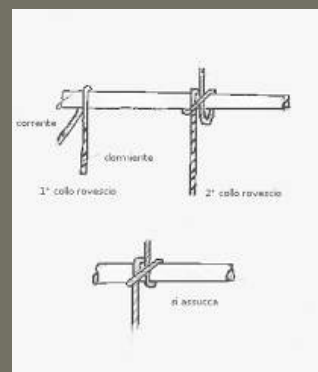
I tre nodi essenziali per la sopravvivenza

I Tre Nodi Essenziali per la Sopravvivenza: Fondamentali in Situazioni di Emergenza

Nella sopravvivenza, saper fare i nodi giusti può fare la differenza tra riuscire a costruire un rifugio sicuro o perdere tempo prezioso. Che tu stia cercando di montare una tenda, assicurare attrezzature o creare trappole, conoscere i nodi adatti è fondamentale. Ecco i tre nodi più importanti da avere nel proprio bagaglio di competenze in situazioni di emergenza.

Nodo Parlato (Clove Hitch)

Il Nodo Parlato è estremamente versatile e rapido da realizzare. Perfetto per fissare una corda a un palo o a un albero, è indispensabile per montare rifugi o attrezzature. È semplice da regolare e altrettanto facile da rimuovere, ma richiede attenzione perché tende a sciogliersi se non rimane sotto tensione costante.

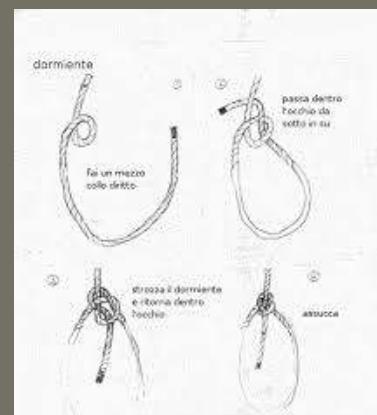


Nodo a Otto (Figure-Eight Knot)

Il Nodo a Otto è noto per la sua sicurezza e resistenza. Spesso utilizzato in arrampicata, è ideale per creare un anello stabile all'estremità di una corda. È particolarmente utile quando si devono assicurare carichi pesanti o persone, garantendo stabilità anche in situazioni di forte tensione.

Gassa d'Amante (Bowline)

La Gassa d'Amante è un nodo fondamentale per creare anelli fissi che non si stringono sotto pressione. È perfetto per ancoraggi sicuri e per legare corde attorno a oggetti senza il rischio di serrarsi eccessivamente. Facile da fare e da sciogliere, anche dopo aver subito carichi importanti, è uno dei nodi più affidabili in situazioni di emergenza.



Questi tre nodi – il Nodo Parlato, il Nodo a Otto e la Gassa d'Amante – sono facili da imparare e coprono una vasta gamma di esigenze nelle situazioni di sopravvivenza. Impararli significa essere pronti ad affrontare molte sfide in natura.



Nel prossimo NUMERO

1 Sport del Mese

Il Paracadutismo

2 - Mental Training

I 5 segreti del mental coach sportivo

3 - Calendario attività 2024/25

I prossimi Eventi

5 - Difesa Personale

Difendersi con un porta chiavi il "Kubotan"

6 - Allenamento

Risveglio muscolare dopo le vacanze

7 - Consigli Alimentari

Utili sull'integrazione alimentare

8 - Aggiornamenti SID

Comunicazioni radio l'SOS

9- Diventa un guerriero della Luce

Quattordicesima Lezione

**Abbonati al costo di un caffè al mese
per vedere i contenuti degli articoli
www.magazine.stefanosecci.it**