



IL DOTT. **MIRKO COLOMBO** PROPONE UN METODO PER AIUTARE LE PERSONE A DIMAGRIRE INTRAPRENDENDO UN PERCORSO DI SANO CAMBIAMENTO VERSO UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA.

ECCO COME PERDERE PESO E RITROVARE BENESSERE

La perdita di peso è un problema che riguarda moltissime persone. Perché è così difficile arrivare a stabilire un corretto equilibrio del proprio metabolismo?

«Vorrei partire da una considerazione frutto di tanti anni di lavoro con persone alle prese con problemi di dimagrimento. Le maggior parte ripete di non riuscire a perdere peso ma, in realtà, non manifesta una convinta volontà di modificare le proprie abitudini alimentari ed il proprio stile di vita. L'unico modo per ottenere risultati e stare bene è iniziare a cambiare abitudini, seguire

una corretta alimentazione e svolgere attività fisica. In altre parole, perdere peso vuole dire correggere le abitudini alimentari senza sottoporsi a diete restrittive che, spesso, portano ad avere più danni che benefici. La dieta è solo un elemento di un percorso che ci porterà al cambiamento del nostro modo di vivere e pensare, non solo del regime alimentare. Il primo passo deve dunque partire da noi: dobbiamo iniziare ad essere determinati, a volerci bene e a prenderci finalmente cura di noi stessi».

Possiamo brevemente riassumere in che cosa consiste il Metodo-Colombo?



«Il percorso che ho messo a punto nel corso di oltre 20 anni di lavoro, testato su migliaia di clienti, parte necessariamente da un primo incontro, in studio o online, in cui si andrà a valutare lo stato di salute sia con una fase di anamnesi, che con analisi strumentali e cliniche (intervenendo con eventuale integrazione di micronutrienti quando necessario). Questo iniziale rapporto è indispensabile per monitorare il livello di stress e, seduta dopo seduta, controllare i progressi fatti tramite appositi esami non invasivi come bioimpedenziometria, spettrometria, controllo del grasso viscerale e termografia a contatto. Se necessario, inoltre, sarà predisposto il coinvolgimento di altri specialisti e l'effettuazione di ulteriori esami. Il percorso dura dai 3 ai 24 mesi, con 3 appuntamenti mensili, per arrivare all'obiettivo in modo rapido, efficace e senza correre rischi per la salute. Sotto la nostra guida si imparano a gestire i 5 fattori che permettono di perdere peso e sentirsi meglio: alimentazione, esercizio fisico, integrazione, gestione dello stress e del sonno. Gli incontri possono essere svolti online, oppure presso gli studi in Svizzera (a Pontresina, Lugano, Zurigo e Poschiavo).

Quali tipologie di persone si rivolgono a lei per perdere peso e quali sono le problematiche più frequenti?

«Principalmente persone che hanno una vita attiva, con responsabilità nel mondo del lavoro e che dunque denunciano molto spesso elevati livelli di stress, alimentazione irregolare fuori casa (cene, cocktails, eventi in genere), spaesamento determinato da frequenti viaggi in aereo, difficoltà a svolgere regolari allenamenti in palestra o all'aria aperta. L'età è per lo più compresa tra i 45 e i 65 anni, ma non mancano pazienti giovani o più anziani. Un elemento ricorrente è dato poi dal fatto che quasi tutti accusano disturbi del sonno, e ciò non stupisce perché esiste una significativa correlazione tra la

difficoltà nel dormire, metabolismo, corretta alimentazione e, in ultima analisi, un complessivo stato di malessere determinato da un'insoddisfazione per la propria qualità di vita».

Quali sono le più importanti tappe attraverso cui approccia, sviluppa e infine arriva alla soluzione del problema dei suoi clienti?

«Come ho già detto, quello del dimagrimento non è un atto da compiere una volta per tutte, ma un percorso da mantenere con volontà e rigore nel corso del tempo. Proprio per questo è molto importante, soprattutto nei mesi iniziali, mantenere una relazione regolare e costante con i nostri esperti che possono tenere sotto controllo tutti i parametri relativi al processo in corso consigliando, risolvendo dubbi e, naturalmente, sostenendo anche psicologicamente nei momenti di maggiore difficoltà: tutto nella consapevolezza di aver intrapreso un percorso impegnativo che deve essere affrontato nel miglior modo possibile».


A quali aree di intervento si applica la sua attività di consulenza e coaching?

«La nostra attività di consulenza si estende a tutti i fattori che in qualche modo concorrono a determinare le condizioni di benessere fisico e mentale di un individuo. Analizziamo i problemi personali e le cattive abitudini che hanno portato all'aumento del peso, individuando i fattori metabolici che frenano il dimagrimento: a tal fine creiamo una strategia ad hoc per raggiungere un equilibrio metabolico ottimale, migliorando le abitudini alimentari e mettendo in atto una strategia di accompagnamento fino all'obiettivo prefissato in modo da raggiungerlo e mantenerlo».

Quali sono state le sue principali esperienze formative e personali che l'hanno portata alla costituzione della Colombo Personal Health Coaching?

«Sono laureato in Scienze Motorie, Sport e Salute, ho un diploma federale di Manager in turismo della salute e dell'attività fisica e sono specializzato in coaching nutrizionale. Durante il mio percorso ho potuto specializzarmi ed ottenere diversi titoli, tra cui Medical Wellness Coach, Consulente specialista in salute intestinale, Consulente specialista in integrazione nutraceutica (SfGU), Consulente specialista in microbioma e metabolomica. Ho collaborato con il Dr. Roi presso il Marathon Sport Medical Center fino al 2001, successivamente ho diretto, fino all'anno 2010, il centro benessere Wellfit a St. Moritz per poi aprire, nel 2011, il mio Studio privato in Engadina».

Infine, qual è il primo consiglio che si sente di dare alle persone che vogliono iniziare a modificare le cattive abitudini?

«Il primo consiglio che rivolgo ai miei clienti è quello di iniziare con la consapevolezza di aver intrapreso un processo lungo e che richiede costanza, ma i cui benefici possono protrarsi per tutta la vita. Lo stimolo a voler perdere peso nasce da vari fattori, come la pressione di amici o parenti, il non piacersi più allo specchio, la sensazione di disagio nello spogliarsi o la costante presenza di immagini di modelli e modelle che ci induce a sentirci completamente fuori luogo ma l'approccio mentale di ciascun individuo è determinante perché può portarci a capire quanto seguire uno stile alimentare sano sia indispensabile per migliorare il nostro benessere». 


MIRKO COLOMBO
PERSONAL HEALTH COACHING

COLOMBO PERSONAL
HEALTH COACHING

Via Maistra 168
CH-7504 Pontresina
T. +41 (0)79 241 16 34
www.colombo-health.com