

# Il Metodo Colombo: un approccio innovativo alla perdita di peso e al miglioramento del benessere

## Intervista con Mirko Colombo, ideatore dell'omonimo metodo.

**Potrebbe spiegarci in breve cosa rappresenta l'approccio da lei ideato?**

«Prima di tutto, è essenziale comprendere che la perdita di peso dovrebbe essere un cambiamento a lungo termine, un adattamento dello stile di vita che incorpora abitudini salutari sostenibili nel tempo e non, come solitamente avviene, un obiettivo a breve termine. A differenza degli approcci convenzionali, focalizzati sulla riduzione calorica, il **Metodo Colombo è un programma di coaching completo che agisce su tutti gli elementi chiave del benessere: alimentazione, attività fisica, gestione dello stress e qualità del sonno.**

Ultimamente stiamo anche avviando delle collaborazioni con alcuni medici che credono fortemente nel nostro approccio olistico, a riprova della validità di quanto proposto».

**Qual è la chiave per perdere peso facilmente?**

«Partiamo dall'abbandonare l'idea che il dimagrimento dipenda soltanto da un bilancio calorico negativo: questo è un concetto che dobbiamo necessariamente dimenticare. Il sovrappeso è strettamente legato a come il nostro corpo risponde ai pasti a livello ormonale; pertanto, la chiave per una perdita di peso efficace e duratura è da ricercare nella gestione dell'equilibrio ormonale».

**E quali vantaggi possono aspettarsi i partecipanti al vostro programma?**

«Il nostro obiettivo non è solo quello di portare le persone a perdere peso, ma **favorire un autentico miglioramento dello stile di vita**, affrontando anche eventuali blocchi psicologici: per questo il nostro metodo si concentra su un supporto costante, in modo che ogni cliente si senta sempre accompagnato, sostenuto e supportato in ogni momento del suo percorso».



**Abbiamo parlato dell'essenza del suo sistema, ma vorremmo sapere di più sui vostri clienti target. Può darci un'idea?**

«Metodo Colombo è stato ideato principalmente per i professionisti: conosciamo bene le sfide e le difficoltà quotidiane che devono affrontare, come la difficoltà nel mantenere un regime alimentare equilibrato, la mancanza di una routine fissa di allenamento, lo stress cronico e l'assenza di un sonno rigeneratore, tutti fattori che, quando trascurati, portano inevitabilmente ad un peggioramento della condizione fisica, con conseguente aumento di peso. Per questo, offriamo pacchetti mirati che includono sessioni online, programmi di allenamento fattibili ovunque e suggerimenti per un'alimentazione più salutare anche quando si è in viaggio e si deve mangiare spesso fuori casa».



MIRKO COLOMBO  
PERSONAL HEALTH COACHING



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