



Dario  
Apuzzo

LA FORMA  
PERFETTA

MENTE-ANIMA-CORPO

Il metodo MAC per conquistare  
il benessere psicofisico

Rizzoli

Dario Apuzzo

# LA FORMA PERFETTA

*MENTE-ANIMA-CORPO*  
*Il metodo MAC per conquistare*  
*il benessere psicofisico*

Rizzoli

Publicato per

**Rizzoli**

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-10880-5

Prima edizione: gennaio 2019

Impaginazione:  
Corpo4 Team

La forma perfetta



*Alla mia famiglia,  
mia ragion d'essere*



## Introduzione

Il raggiungimento di una forma perfetta può essere il modo per arrivare al benessere e alla felicità? Può darsi, ma occorre intendersi sul significato delle parole, sul valore che attribuiamo loro. Quando parliamo di forma perfetta, che cosa vogliamo dire?

Molto probabilmente il motivo per il quale siete stati attratti da questo libro è quello di voler perdere peso o, comunque, di voler migliorare la forma fisica. Sono convinto che il vostro primo pensiero lo abbiate riservato al corpo e alla possibilità di prendervene cura e allenarlo per essere sempre al meglio. Come? Con una dieta e con l'esercizio fisico. E dunque, una dieta associata al movimento può rappresentare lo strumento anche solo per avvicinarsi alla felicità?

Se questo fosse vero, con il proliferare delle diete a cui abbiamo assistito negli ultimi anni saremmo tutti felici. Ma sappiamo, tanto che è diventato un luogo comune, che le diete almeno nel lungo periodo non funzionano. Semmai ci fossero degli studi, dimostrerebbero il fallimento della

maggior parte dei regimi dietetici, anche di quelli che ci vengono venduti come prodigiosi ed efficaci al cento per cento o rivoluzionari. Invece, quello che perdi troppo rapidamente lo riprendi nel tempo con gli interessi: ormai lo sappiamo tutti. Ma anche ammesso che una dieta funzionasse, che ci garantisse una forma fisica buona e costante nel tempo, avremmo così raggiunto la felicità?

Nel corso della mia vita ho cercato di analizzare a posteriori i tanti momenti o periodi felici che ho avuto, innanzitutto per il puro piacere di riviverli, ma anche perché mi interessava capire quali fossero state le dinamiche che mi avevano portato sino a quel punto. Ho sempre impiegato molte risorse per trovare una ricetta che mi permettesse di raggiungere l'optimum, ovvero la miglior qualità della vita. Eppure non ho mai pensato che il benessere fisico fosse sinonimo di felicità e credo che ciascuno di noi, dovendo scegliere tra le due condizioni, non avrebbe dubbi. Per me la felicità rappresenta la sublimazione della vita, il regalo più bello e, spesso, inaspettato. Non si può barare: non è possibile comprarla, come quelli che acquistano pacchetti di like su Facebook per far vedere a tutti che sono importanti. Non è possibile nemmeno celarla, come quando si nasconde un bene di lusso per pudore o per paura; oppure vantarla, per dire a tutti che si è "on top". La felicità, se ce l'hai, si vede, traspira, si trasmette e a volte imbarazza chi l'avverte. Imbarazza perché ormai è molto raro incontrarla ed è così preziosa che chi ha la fortuna di avere un amico felice dovrebbe

tenerselo stretto, invece di invidiarlo. Soprattutto perché la felicità può essere contagiosa.

Il meccanismo per raggiungerla è ben più complesso, ma non impossibile. E una cosa è certa: non può essere solo una dieta a farci stare davvero bene. A meno che la dieta non sia l'ingranaggio di un sistema più elaborato e la forma perfetta non travalichi il concetto di corpo fisicamente ben fatto e costruito.

Il corpo, intendiamoci, va curato, ma per stare bene davvero, per cambiare la nostra vita, per attuare cambiamenti profondi di cui la forma perfetta è il riflesso di una mutazione iniziata altrove, occorre prendersi cura con la stessa energia e la stessa passione della mente e dell'anima.

Dobbiamo partire dalla consapevolezza che siamo opere d'arte della Natura, uniche e irripetibili, e come tali abbiamo il dovere di curarci e di proteggerci. Il corpo rappresenta la parte dell'opera d'arte più immediata, più visibile, il nostro biglietto da visita, il modo in cui ci presentiamo al mondo, tanto che il primo "impatto" con chiunque è mediato dal nostro involucri, mentre solo in un secondo momento può avere luogo un'interazione mentale, intellettuale, culturale ed empatica.

Non è un caso che la parola italiana "forma" stia a significare non solo l'aspetto geometrico di qualcosa, ma anche il "modo", la maniera di presentare qualcosa o se stessi, di interagire con gli altri e di comunicare e trasmettere emozioni, sensazioni, stati d'animo o anche per rafforzare concetti espressi con le parole. Per esempio, quando diciamo che una