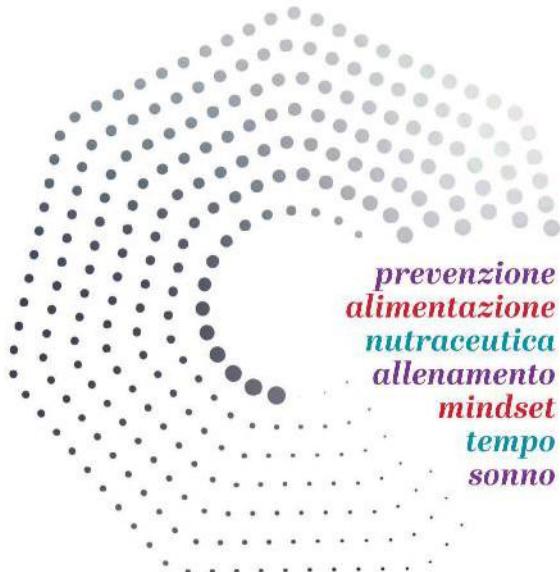


GIACOMO SPAZZINI

# IL METODO SPAZZINI

I 7 PILASTRI DELLA LONGEVITÀ



Dal coach del biohacking, i segreti  
per ottimizzare corpo e mente  
e vivere meglio, più a lungo.



Rizzoli





GIACOMO·SPAZZINI

# IL METODO SPAZZINI

I 7 PILASTRI DELLA LONGEVITÀ

Rizzoli

## **DISCLAIMER / AVVERTENZA:**

Questo volume ha esclusivamente finalità divulgative e si basa su pubblicazioni scientifiche aggiornate al momento della pubblicazione. Di conseguenza, non si assumono responsabilità per eventuali valutazioni e utilizzi impropri delle informazioni ivi contenute. **Le informazioni contenute in questo volume non intendono sostituire il parere, la diagnosi o il trattamento di un medico qualificato.**

Qualsiasi decisione relativa alla salute o a terapie mediche deve essere presa esclusivamente con l'assistenza di un medico o di un professionista sanitario competente, che sia in grado di valutare la situazione clinica individuale. Prima di apportare modifiche al proprio stile di vita, alla dieta, all'esercizio fisico è indispensabile consultare il proprio medico curante.

Le indicazioni fornite in questo volume non devono essere considerate prescrizioni mediche, né sostitutive di trattamenti terapeutici. Le informazioni relative a farmaci, integratori o trattamenti sono soggette a continui aggiornamenti e interpretazioni scientifiche, e devono essere adattate alle specificità di ogni individuo e caso clinico.

**L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali danni diretti o indiretti, compresi danni alla salute, alle finanze o di altra natura, derivanti dall'uso delle informazioni contenute in questo volume.** Ogni decisione presa sulla base di quanto qui riportato è a totale discrezione e rischio del lettore.

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19114-2

Prima edizione: gennaio 2025

Realizzazione editoriale: Netphilo Publishing, Milano

Finito di stampare nel mese di gennaio 2025

presso Elcograf - Stabilimento Cles (TN)

Printed in Italy

# PREFAZIONE

## DI LUCA CASADEI

Quindici anni fa persi trenta chili, passando da centoventiquattro a 93,8 chili. Vestito, sembravo un'altra persona, bella. Senza vestiti, ero triste. L'estetica è un sentimento molto personale.

A ottobre del 2023 ho detto basta, volevo fare un concreto passo in avanti, volevo raggiungere l'equilibrio, e ho scoperto GS Loft. Era da tempo che vedeva i risultati su altre persone che conoscevo, così un amico mi ha messo in contatto diretto con Giacomo.

Già durante la prima call mi sono reso conto che avrebbe potuto aiutarmi su molte più aree del mio benessere. Aree che fino a quel momento non avevo preso in considerazione. Serviva farle conciliare tutte per creare in me non un ulteriore sacrificio ma un nuovo stile di vita, un'abitudine, una «sana» abitudine.

Quando ci siamo incontrati, la prima volta, abbiamo parlato molto a lungo. Sembrava che avessi invertito il mio ruolo in *One More Time*: era lui a intervistare me e io trovavo liberatorio dirgli tutto, con profondi dettagli. Mi sentivo pienamente ascoltato. Gli racconto che dormo poco, non più di quattro ore, che mangio di notte perché sono sempre sveglio, che ho attacchi di panico e questo mi porta spesso ad avere poca energia.

Mentre gli parlo sento di non essere solo, mi capisce, c'è empatia, ha un piano per me.

Alla fine, e dopo gli esami che il suo team di medici e nutrizionisti mi aveva chiesto di fare (esami genetici, dell'età biologica, dell'equilibrio ormonale, dello stress ossidativo, del sangue, per avere un quadro pre-

## IL METODO SPAZZINI

ciso e completo del mio stato di salute e benessere psicofisico), stila un programma che mette insieme tutti i pilastri per agevolare il mio benessere.

Lo ammetto, non amo stare nelle regole se non dettate da una logica, ma qui la logica ce l'avevo ed era il mio obiettivo: quello di piacermi, di sentirmi bene, di vivere meglio.

Avevo però bisogno di un metodo, di costruire la disciplina, di essere guidato.

Ho visto dei risultati entusiasmanti fin dai primi giorni. Ottenere benefici immediati è davvero incentivante, ma la paura di tornare alle vecchie cattive abitudini era sempre presente.

Giacomo, con il suo team, è stato molto bravo in questo. È riuscito a equilibrare perfettamente la giusta dose di fermezza, flessibilità ed empatia per non farmi sentire giudicato ma sempre motivato. E quando sai che non puoi corrompere una persona seria e dedicata a te, la segui.

Grazie ai suoi consigli, al suo programma e alla sua/nostra costanza, ho cominciato a dormire sette-otto ore a notte dopo sole due settimane. Ho visto un mutamento fisico incredibile già dopo un solo mese grazie alla sinergia di tecniche per il sonno, integratori, alimentazione equilibrata, allenamento e gestione del tempo. Mi sentivo più lucido mentalmente, più resiliente, più forte.

Man mano che passavano le settimane vedeva sempre più volti sorpresi negli spogliatoi della palestra finché non mi sono convinto anch'io: stavo cominciando a sorridere guardandomi, mi piacevo per la prima volta nella mia vita.

Oggi, a distanza di un anno da quell'inizio, non ho solo imparato a seguire un programma in modo disciplinato, ma ho fatto diventare quella vita una routine, ho imparato ad ascoltare il mio corpo, ho imparato a entrare in una palestra e divertirmi.

Mi ero sempre allenato con un personal trainer, ma avere un coach/regista e un team di professionisti, cinture nere del loro argomento, è stata la svolta. Prima guardavo gli attrezzi ed ero completamente incapace di costruirmi una sessione in autonomia, con creatività, avevo

## PREFAZIONE

bisogno di essere accompagnato in tutto perché ero insicuro, perché non mi trovavo lì per scelta ma perché da anni mi sentivo in obbligo e ne avevo ormai il rifiuto.

Oggi l'ho scelto, lo scelgo e lo sceglierò perché sto bene e, finalmente, sono felice e fiero di me.

Ci saranno sicuramente dei momenti in cui non avrò la stessa adrenalina. Quando arriveranno li accoglierò, li rispetterò e poi ripartirò perché non smetterò mai di amarmi e di prendermi cura di me stesso. Mi sono fatto un grande regalo.

Non amo dare consigli ma preferisco parlare delle mie esperienze, condividere quello che mi hanno lasciato. Se dovessi darmi un consiglio oggi mi direi: non aspettare il momento giusto per iniziare a prenderci cura di te, il momento giusto è adesso.



*A mia madre Lorella, il cui amore instancabile  
mi ha insegnato cosa significa prendersi cura degli altri.*

*A mio padre Sergio, che con la sua presenza silenziosa  
e costante mi ha fatto sentire sempre al sicuro.*

*A mio fratello Paolo, che con la sua lealtà ha condiviso  
con me vittorie e sfide, restando sempre al mio fianco.*

*A mio nonno Afro, che ho amato come un padre,  
guida di saggezza e affetto.*

*A mia nonna Edda, che con la sua dolcezza  
e il suo calore ha sempre saputo farmi sentire speciale.*

*A mia moglie Cinzia, compagna di vita dall'energia  
inesauribile, che non mi ha mai fatto sentire solo.*

*A mio figlio Enea, la mia luce e  
la mia più grande fonte di ispirazione.*