

# Wellness and Fitness

## *Benessere e attività fisica*

Italy Made Easy Podcast is a language learning tool, not just yet another podcast. It is a great way for you to work on your Italian Listening and Comprehension skills. Don't just listen to this Episode as you would any other Podcast in your native language! You are here to improve your ability to speak and understand Italian, and you will if you use these resources strategically. Below are clear and simple instructions on how you should use these learning materials.

► **BEFORE LISTENING TO THIS PODCAST EPISODE:**

1. Read the TRUE/FALSE questions below; they will help you focus on the main points you need to listen out for.

► **LISTENING TO THE PODCAST:**

2. Listen to the audio once. Don't focus on trying to understand every single word and sentence. The aim is to get the overall meaning. What is Manu talking about?
3. Listen to it again and see if you can pick out the key words and find the answers to the questions as you listen.

Listen to the audio as many times as you need - the more you listen the more you will understand. Try and identify words that you don't know the meaning of and look them up.

The most important thing is that you listen more than once!

## ▷ TRUE / FALSE QUESTIONS

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Manu ha sempre adorato fare sport<br><i>Manu has always loved playing sports</i>  | V | F |
| 2. Durante questi ultimi mesi Manu ha iniziato un nuovo percorso nel mondo della salute<br><i>During these last months Manu has started on a new path in the world of health</i> | V | F |
| 3. Generalmente Manu ha una vita sana<br><i>Manu generally lives a healthy life</i>  | V | F |
| 4. L'anno scorso Manu ha avuto problemi personali e familiari<br><i>Last year Manu had personal and family problems</i>  | V | F |
| 5. Manu ha iniziato a stare meglio grazie a un servizio di consegna di pasti a domicilio<br><i>Manu began to feel better thanks to a home delivery service</i>                   | V | F |
| 6. Usando il servizio di pasti a domicilio Manu è ingrassato molto<br><i>Manu gained a lot of weight by using the meal delivery service</i>                                      | V | F |
| 7. Da giovane Manu non ha mai praticato nessuno sport<br><i>As a young man, Manu never played any sport</i>  | V | F |
| 8. Un amico ha consigliato a Manu di trovare un personal trainer<br><i>A friend suggested Manu find a personal trainer</i>   | V | F |
| 9. Il personal trainer di Manu è un suo vecchio amico<br><i>Manu's personal trainer is an old friend</i>   | V | F |
| 10. L'allenamento di Manu non è per nulla faticoso<br><i>Manu's training is not tiring at all</i>  | V | F |

**ANSWERS TO THESE QUESTIONS ARE PRINTED ON THE NEXT PAGE.**

**DO NOT PROCEED UNTIL AFTER YOU'VE ANSWERED THEM!**

## ▷ ANSWERS

1. *Manu has always loved playing sports* FALSE
2. *During these last months Manu has started on a new path in the world of health* TRUE
3. *Manu generally lives a healthy life* TRUE
4. *Last year Manu had personal and family problems* TRUE
5. *Manu began to feel better thanks to a home delivery service* TRUE
6. *Manu gained a lot of weight by using the meal delivery service* FALSE
7. *As a young man, Manu never played any sport* FALSE
8. *A friend suggested Manu find a personal trainer* FALSE
9. *Manu's personal trainer is an old friend* FALSE
10. *Manu's training is not tiring at all* FALSE

### **DO EVEN MORE WITH THIS PODCAST!**

FIND THE FULL ITALIAN TRANSCRIPTION OF THIS PODCAST EPISODE AT PAGE 5

READ IT, ANALYZE IT, TRANSLATE IT!

# TRIED EVERYTHING AND STILL CAN'T SPEAK ITALIAN? READ THIS!

*From Zero To Italian* is the only program that helps you develop all necessary skills to become fluent in Italian.

Whether you are new to learning Italian or you've tried before (and probably never got too far), you will fall in love with this program.



How *From Zero to Italian* will help you succeed:

- Our courses focus on **COMMUNICATION** - actually being able to speak Italian!
- You will develop the necessary skills and knowledge to **build your own sentences** and **express yourself naturally**.
- Our courses have a **logical, methodical and sequential structure** - learn what you need at the right time. No second guessing.
- You become **part of a community** of thousands of students on our online forum - share experiences, ask questions and feel the support of all your fellow students who are on the same Italian journey.
- **100% Online** - you can complete it at your own pace wherever and whenever you want!
- **Access from any device** - all you need is an internet connection, good enough to watch videos!

**ENROLL IN A COURSE NOW!**

## ► TRANSCRIPTION

Ehi, studenti di italiano: buongiorno, buonasera... ciao a tutti! Come state? Benvenuti a un nuovo episodio di questo podcast... Italy Made Easy Podcast: il podcast 100% in italiano lento per studenti di italiano come te. Io sono Manu Venditti, il tuo insegnante di italiano... spero il tuo insegnante di italiano preferito. Spero, veramente!

Comunque... cosa facciamo in questo podcast? In questo podcast facciamo pratica di italiano ed è un pretesto per te - e per tutti gli studenti di italiano - di ascoltare per 15-20 minuti un italiano - io - che parla italiano in un modo chiaro e leggermente più lento. Ed è un'opportunità per migliorare le tue capacità di ascolto e di comprensione, ma anche un'opportunità per imparare un casino... "un casino" significa tantissime parole, espressioni nuove, modi di dire... chissà che cosa esce da questo podcast!

L'argomento per oggi è la salute e il fitness. Quindi la mia domanda per te è: tu sei una persona sana, che ci tiene alla propria salute e alla propria forma fisica? O... non tanto? ...E va bene così, non importa...non siamo qui per criticare o giudicare, è un pretesto linguistico. Ma ti vorrei parlare del mio percorso nel mondo della salute e del fitness di questi ultimi sei mesi della mia vita. Perché? Perché secondo me è stato un percorso interessante. È stato un percorso, sì, interessante... ma, prima di cominciare, io ti ricordo che questo episodio - come tutti gli episodi del nostro Podcast - è accompagnato da un PDF gratuito, con la trascrizione e le domande di comprensione, utilissimo! Scusa per la S, scusa! E lo trovi sul nostro sito, il nostro bellissimo sito... e utilissimo sito: [italymadeeasy.com/043](http://italymadeeasy.com/043), che è il numero di questo episodio. Vai lì, scarica il pdf e poi torna qui! Puoi ascoltarmi mentre leggi, se vuoi! Fai come ti pare, sei libero-libera di fare come vuoi.

Salute, benessere e fitness. Allora, io generalmente sono una persona abbastanza sana. Mangio bene, non bevo alcolici, non fumo, non prendo droghe, non prendo neanche medicine, se proprio non sto male. Quindi, io direi che di solito - complessivamente - ho una salute forte. Ma non sono mai stato una persona sportiva. Sono una persona attiva, cammino molto, nuoto, faccio le passeggiate, vado un po' in bicicletta, ma non ho mai veramente avuto la passione per lo sport,

per nessuno sport. Non ho mai praticato niente! Ho fatto un po' di judo, giocato un po' a tennis... che altro ho fatto? Ho giocato un po' a baseball... ma mai mi sono innamorato di uno sport. E tutto questo è cambiato negli ultimi sei mesi.

Ma cosa è successo per cambiare tutto? È successo... il casino che è successo l'anno scorso nella mia vita: problemi personali problemi familiari, un casino! Oggi sto usando la parola "casino"... un casino! E, come forse sai, io per qualche mese non ho neanche lavorato l'anno scorso. Poi la vita è tornata normale ma una cosa che non stava più funzionando era la mia salute, in particolar modo era la mia alimentazione. Stavo mangiando malissimo... io, che ho sempre mangiato bene, stavo mangiando male.

Male, sì male. Non ti dico quanto male, ma male. E allora ho preso una decisione intelligentissima. E io la consiglio, se qualcuno di voi si trova nella stessa situazione, nella quale non ti va di cucinare, non hai il desiderio di fare la spesa, non vuoi prepararti i pasti sani... e tutte queste cose... lo so, l'opzione più facile è andare a un fast food, a un ristorante, e comprare qualcosa di pronto al supermercato. Ma difficilmente questa alimentazione fa bene al fisico. E io ho preso una decisione intelligente e ho trovato una compagnia che offre pasti con consegna a domicilio.

Questi pasti erano, nel mio caso, erano pasti vegani, perché io non mangio prodotti animali ma per fortuna esistono compagnie che consegnano pasti per qualunque alimentazione, per qualunque tipo di dieta... quindi non ci sono scuse. Il problema è il costo, ovviamente, il prezzo... ma poi parliamo anche di questo. Questa compagnia mi consegnava ogni settimana 21 pasti... 21 sono tanti! Colazione, pranzo e cena.. con i loro il loro menù molto creativo che cambiava in continuazione. Pasti sani con ingredienti 100% biologici e tante altre cose che a me personalmente non interessavano neanche, per esempio erano pasti senza glutine. Ma io amo il glutine, datemi la pasta, la pizza e il pane e io sono felice. Ma questi pasti erano anche senza glutine e ho mangiato quei, questi pasti per più o meno tre mesi. Mi sono rimesso in forma perché il vantaggio di questa scelta... parliamo del vantaggio, perché lo svantaggio è che costa tantissimo. Non è una cosa economica, se la puoi fare io te la consiglio perché, se tu puoi ordinare tutti i tuoi pasti, tutti, allora non hai più bisogno di andare al supermercato, quindi risparmi tutto il tempo che impieghi di solito per andare al supermercato, fare la spesa, andare in frutteria,

decidere cosa comprare, portare tutto a casa e poi decidere cosa cucinare... cucinarlo, pulire tutta la cucina dopo che hai cucinato. Insomma, ci sono tutti questi altri passaggi quando uno cucina per sé. Quando invece ha i pasti pronti, apri il frigorifero prendi un pasto, lo metti nel microonde e poi loro lo apri, lo mangi... e io per tre mesi ho mangiato solo questo.

Le mie credenze in cucina - la "credenza" è dove metti il cibo in cucina - le mie credenze erano vuote, non avevo niente... che fa anche molto bene per evitare le tentazioni. Perché se non hai biscotti a casa, non mangi i biscotti! Comunque... ho fatto questo per tre mesi e, dopo questi tre mesi, mi ero un po' annoiato del loro cibo. Era buono, era interessante ma alla fine era sempre lo stesso. Perché, mangiando tre pasti al giorno, 21 a settimana, consumavo tutto il menù tutte le settimane... E alla fine ho deciso che ero pronto a ricominciare a cucinare per me. E ora sono tre o quattro mesi che sono appassionato di nuovo di cucina, mangio sanissimo, sono tornato a mangiare tanta verdura, anche la frutta perché amo la frutta di stagione... ma soprattutto amo la verdura. E quindi, dal punto di vista di alimentazione, ho risolto il problema. Il problema - alleluia! - è risolto!

Ma l'altro problema che io avevo sei mesi fa era che avevo perso la mia forma fisica. Come ho detto, non sono sportivo ma sono una persona che è generalmente in forma... ma sei mesi fa non lo ero. Non avevo le forze, non avevo l'energia, ero un po'... un po' così: *bleah!*

Ho provato a fare sport da solo qualche volta. Lo programmavo: domani vado al parco e faccio questo e quest'altro... domani vado in palestra e faccio questo. E poi non lo facevo. Settimana dopo settimana. mese dopo mese. mi promettevo di tornare a fare sport e non riuscivo... niente, niente! E quindi, se tu mi stai ascoltando ora e ti trovi in una situazione simile, dove magari vuoi tornare a fare sport o vuoi cominciare a fare sport ma non riesci, non hai la forza d'animo di farlo magari... e lo programmi e non succede.

Io ho scelto un altro percorso che, di nuovo, lo svantaggio principale è il costo. Ma, secondo me, è un investimento che vale veramente la pena fare. Ho cercato un personal trainer. Io ho un amico di quando, tanti anni fa, ho fatto CrossFit per un po' di tempo. E questo amico era uno dei trainer nella palestra di CrossFit; è uno degli atleti più formidabili che io conosca di persona. E allora ho pensato: se devo avere un personal trainer, voglio lui! Quindi ho mandato un messaggio, ho

chiesto se era disponibile ma purtroppo non era disponibile e mi ha raccomandato un suo amico, un collega con il quale aveva lavorato in passato. E io: “sì, sì, grazie, grazie...” ma no, no, o te o niente.

In passato ho avuto uno o due personal trainer, ma non ho mai avuto un'esperienza così incredibile e non mi ha trasformato... Non ho fatto granché, non ho ottenuto grandi risultati con altri personal trainer. Sapevo che con il mio amico avrei ottenuto risultati fantastici, ma lui non poteva e mi ha raccomandato, come ho detto, un amico e... Vabbè, fa niente!

Allora mi sono rivolto (che significa “ho fatto la stessa domanda”, “ho parlato”)... mi sono rivolto a un altro amico, un altro atleta e ho chiesto a lui: “Conosci qualcuno che potrebbe fare da personal trainer per me?” e lui mi ha suggerito la stessa persona. Quindi era il destino che io chiamassi questa persona per fare o per essere il mio personal trainer.

E così Manu ha trovato un personal trainer. Siamo a 5-6 mesi fa e ricordo ancora il nostro primo incontro, la nostra prima sessione, dove sono quasi morto... veramente! Mi ha fatto fare cose atletiche che il mio corpo proprio non era abituato. Non molti pesi ma cose atletiche, di fitness, che io evidentemente non avevo...

E devo essere sincero: le prime 4-5-6 sessioni sono state difficili, perché è sempre così quando uno comincia una cosa nuova. Può essere uno sport o un'altra cosa... è difficile. E rimettersi a fare sport dopo tanto tempo sicuramente non è una cosa facile... ma, grazie proprio all'aiuto di un personal trainer che tu paghi... ogni settimana dai soldi a questa persona... La cosa buona, il vantaggio, è che questa persona ti spinge a andare a fare sport e a fare gli esercizi. In più, se hai bisogno, un personal trainer ti può anche aiutare con consigli per la tua dieta o comunque per... se non necessariamente per la dieta... può darti consigli su come mangiare per ottenere i risultati che cerchi.

Io ho avuto la fortuna di trovare questo personal trainer incredibile. E nei mesi che sono passati io sento veramente di aver recuperato la mia forma fisica e di aver raggiunto livelli di fitness che non ho mai avuto prima. Sì, sollevo pesi. Sì, sollevo pesi pesanti. Ma la cosa importante per me, è la cosa più importante, che sento veramente che il mio fisico è all'apice, il livello più alto di performance. Questo mi permette di lavorare di più per voi, creare più contenuti per voi, mi



permette di godermi la vita di più, posso fare più vacanze, posso fare più attività. Quando... quando ho tempo libero posso fare più sport, posso andare a scoprire il mondo e fare avventure diverse ogni settimana.

This Podcast is brought to you by From Zero to Italian, the program I created to take you from not knowing any Italian at all, all the way to fluency. If you've tried learning Italian before, but never got too far with other methods, From Zero To Italian is a game changer. Join the thousands of students who have already taken the program and can now speak and understand Italian with ease and confidence. Go to [italymadeeasy.com](http://italymadeeasy.com) to find out more and get started.

E adesso io chiedo a te: quali sono le tue attività fisiche preferite? Sei una persona generalmente attiva o hai uno stile di vita sedentario...e se hai uno stile di vita sedentario e pensi che magari, forse, fare un po di attività fisica potrebbe aiutarti? Io spero di averti dato qualche idea. So che assumere un personal trainer ha un costo e non possiamo sempre farlo, ma l'aiuto di una persona, anche di un amico con il quale avere un accordo per praticare qualche sport o semplicemente fare passeggiate, semplicemente andare in bicicletta, semplicemente fare un po' di sollevamento pesi... qualunque sia la soluzione, io spero che tu abbia imparato tante espressioni e tante parole italiane, perché alla fine questo è lo scopo del nostro Podcast.

Non importa assolutamente di che cosa parlo o di che cosa blatero... "blaterare", cerca questo verbo! La cosa importante è fare pratica di ascolto. Io spero di aiutarti, noi di Italy Made Easy siamo sempre qui, abbiamo una comunità fortissima di migliaia di studenti. Abbiamo studenti nei nostri forum, abbiamo un team di italiani madrelingua, come me, che rispondono alle vostre domande. Se noi possiamo aiutarti, stai pur certo che ci saremo. Siamo sempre lì per te!

Con questo io chiudo questo episodio, ti ricordo di andare a scaricare il pdf... Sì? Go to [italymadeeasy.com/043](http://italymadeeasy.com/043) to download the accompanying pdf, it's free and it has the full transcription of what I said, and also a bunch of comprehension questions that will help you improve your Italian skills. Questo è tutto. Vi voglio un mondo di bene. Vi auguro una buona giornata, un buon weekend... quello che sia! Ciao Ciao! A presto!